

VORWORT

Die folgenden Übungen sind durchwegs in der Praxis erprobt. Sie bauen auf einem reichhaltigen Erfahrungsschatz auf: der langjährigen Auseinandersetzung mit dem Thema Gedächtnis, Demenz und den Auswirkungen für Betroffene und deren Angehörige. Im Rahmen der Beratung konnte und kann ich Erkenntnisse des praktischen Handelns mit den Ansätzen aus diversen Theorien und Studien verknüpfen.

So konnte man zum Beispiel nachweisen, dass durch kognitive Stimulation medikamentöse Therapieeffekte im kognitiven Leistungsbereich verstärkt werden können. Damit lassen sich Abbauprozesse verlangsamen und Alltagsfunktionen länger erhalten. Gedächtnistraining ist aber viel mehr: Es ermöglicht gemeinsame Beschäftigung, sorgt für soziale Interaktion und stärkt das Selbstbewusstsein der Trainierenden.

Kognitives Training ist geeignet als Prophylaxe, um lange fit und gesund zu bleiben. Es kann aber auch durchgeführt werden, wenn bereits eine demenzielle Erkrankung oder andere kognitive Einbußen festgestellt wurden. Dann dient es dem möglichst gezielten Erhalt von Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie der Konzentration. Kurz, es stärkt und motiviert. Probieren Sie es einfach aus!

Viel Spaß beim Trainieren und bleiben Sie fit!

Ihre

Elisabeth Hahn

Hier sind die Buchstaben der Wörter durcheinander geraten. Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge! Sie erhalten sieben Frühlingsblumen.

P M E I R L N

N Z S S A I R N E

T P N E L U

F S Y E T I H O R

M O L A I E G N

V H C N E L I E

G B L Ä S E E M N Ü H C N

H N T H E Y Z I N A

L E N C H L Ü E B E B R M

K U S K O R

M C H E R B E N E R Z Ä

Vorschau

EINKAUFSLISTE

Sie feiern morgen Ihren 60. Geburtstag. Sie planen ein kleines Fest und haben morgen am Nachmittag Ihre Familie und die Nachbarin eingeladen. Einige Dinge müssen Sie noch besorgen.

Lesen Sie die Einkaufsliste aufmerksam durch. Nehmen Sie sich in Ruhe Zeit dafür. Dann decken Sie die Liste ab und notieren alle Dinge, die Sie sich gemerkt haben.

Im Anschluss finden Sie noch eine kleine Rechenaufgabe.

Einkaufsliste

Kaffeebohnen	Würfelzucker	Schlagobers
Sekt	Torte	Sprühkerze für die Torte
Servietten	ein kleines Geschenk für den Enkel	

Rechenaufgabe

Wenn Sie morgen Ihren 60. Geburtstag feiern, wann wurden Sie dann geboren?

.....

In der Liste finden Sie unterschiedliche Berufsfelder, die Menschen in bestimmten Situationen helfen. Beschreiben Sie daneben in kurzen Stichworten diese Berufe.

Logopädie

Physiotherapie

Alltagsbetreuung

Diplomierte Gesundheits-
und Krankenpflege

Anästhesie

Gynäkologie

Personenbetreuung

Heimhilfe

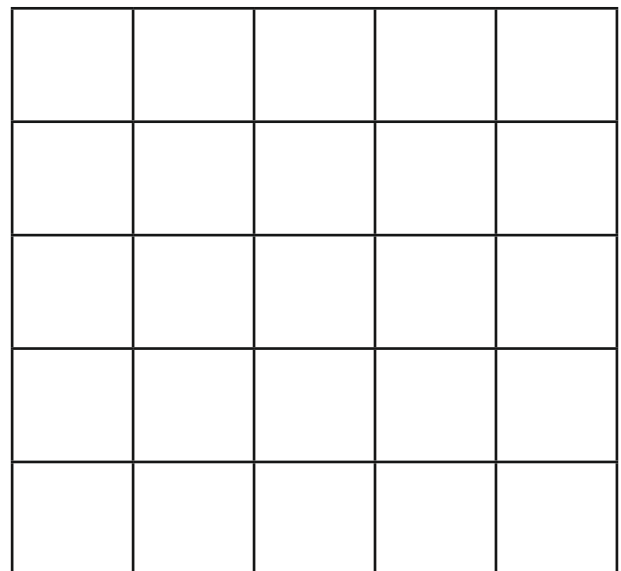
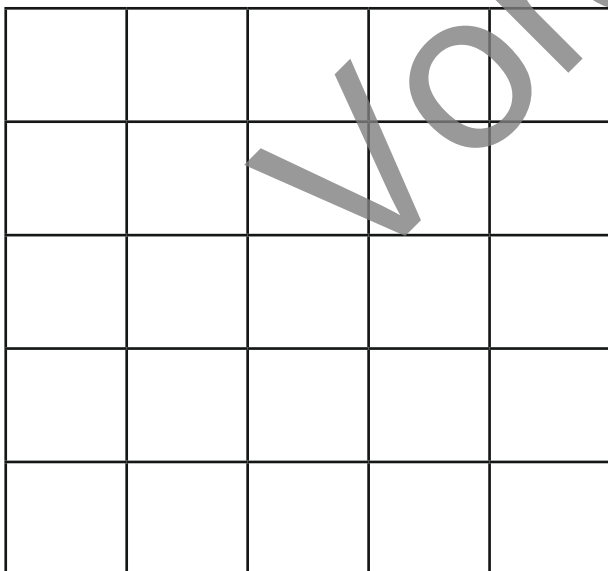
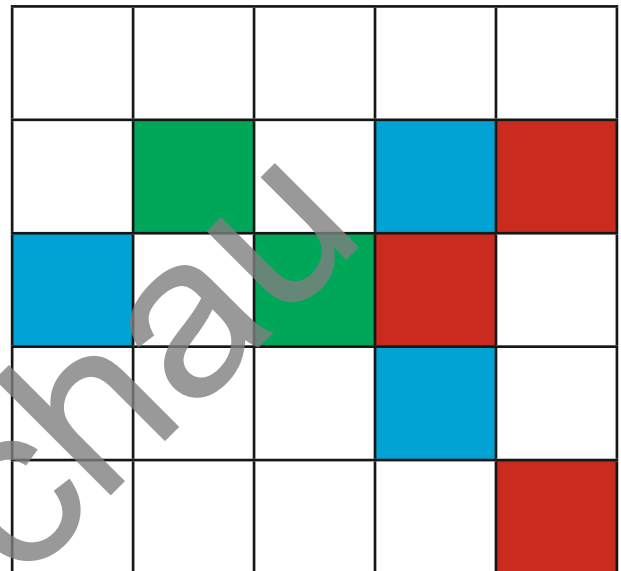
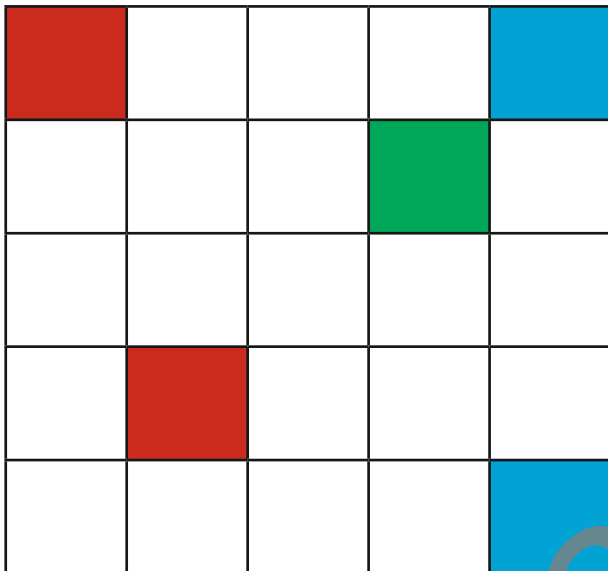
Hauskrankenpflege

Vorschau

QUADRATE ZEICHNEN

Prägen Sie sich die bunt markierten Felder gut ein. Achten Sie dabei auf die Farbe und die Position der eingefärbten Kästchen.

Decken Sie nun die Vorlage ab und versuchen Sie, möglichst viele bunte Kästchen an der richtigen Position in die leere Vorlage einzuzichnen.



 **So geht's leichter:**

Decken Sie die Vorlage nicht ab, wenn Sie die Übung durchführen.