

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!

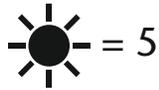
Viel Spaß beim Trainieren und bleiben Sie fit!

Ihre

Elisabeth Hahn

SO EIN DURCHEINANDER

Jedes Symbol steht für eine Zahl. Bilden Sie die Summe in jedem Kästchen. Welches Kästchen hat das höchste Ergebnis?



A

Box A contains 1 sun (5), 2 hearts (3), 2 triangles (9), and 3 squares (7). The sum is 5 + 3 + 3 + 9 + 7 + 7 = 34.

B

Box B contains 1 heart (3), 1 sun (5), 1 triangle (9), 1 square (7), 1 heart (3), 1 sun (5), 1 triangle (9), and 1 square (7). The sum is 3 + 5 + 9 + 7 + 3 + 5 + 9 + 7 = 48.

C

Box C contains 1 triangle (9), 1 heart (3), 1 square (7), 1 sun (5), 1 heart (3), 1 heart (3), and 1 square (7). The sum is 9 + 3 + 7 + 5 + 3 + 3 + 7 = 37.

D

Box D contains 1 sun (5), 1 triangle (9), 1 sun (5), 1 heart (3), 1 sun (5), and 1 square (7). The sum is 5 + 9 + 5 + 3 + 5 + 7 = 34.

KALENDARIUM

In dieser Übung finden Sie einige Termine. Werden Termine mit Aktivitäten verknüpft, kann man sie sich leichter merken und zuordnen.

Lesen Sie die Liste aufmerksam durch. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Dann decken Sie die Liste ab und beantworten Sie die nachstehenden Fragen.

08.00 Uhr:	Arzttermin beim Hausarzt Dr. Guck, Blutabnahme
10.00 Uhr:	Tochter Susi kommt zu Besuch
12.30 Uhr:	Mittagessen beim Chinesen/Maurer Hauptplatz
14.30 Uhr:	Singrunde in der Volkshochschule Hietzing anschließend Kaffee mit Gerti
20.15 Uhr:	„Der Alte“ im TV (spielt im Burgenland)

- 1) Wann haben Sie den Arzttermin bei Dr. Guck?
- 2) Wann beginnt „Der Alte“?
- 3) Was haben Sie um 14.30 Uhr vor?
- 4) Wo werden Sie zu Mittag essen?
- 5) Wann beginnt die Singrunde?
- 6) Um welche Uhrzeit werden Sie zu Mittag essen?
- 7) Um welche Uhrzeit wird Susi kommen?

So geht's leichter:

Legen Sie einen eigenen Kalender an und überprüfen Sie die Einträge. Benutzen Sie unterschiedliche Farben für Arzttermine, Auswärtstermine oder wenn Sie zu Hause Besuch erhalten.

Zerteilen Sie dieses Gitternetz in vier Teile. In jedem der vier Teile sollen dann neun unterschiedliche Symbole abgebildet sein.



 **So geht's leichter:**

Führen Sie statt der ersten Aufgabe folgende Übung durch:

- 1) Finden Sie jeweils die vier gleichen Symbole.
- 2) Benennen Sie die abgebildeten Tiere.