

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

KOPFLOSE GEFÜHLE

Die unten angeführten Wörter haben alle etwas mit Gefühlen zu tun. Versuchen Sie, den Anfang der Wörter zu finden. Es fehlen so viele Buchstaben, wie Punkte angegeben sind.

. mut

. sterung

. kummer

. smüde

. enheit

. gefühl

. sucht

. fühlsam

. samkeit

. reiz

. gefühl

. chkeit

. sbisse

. seligkeit

. sfaden

. be

. ss

. sucht

. id

. gunst

. gier

SINNERFASSENDES LESEN

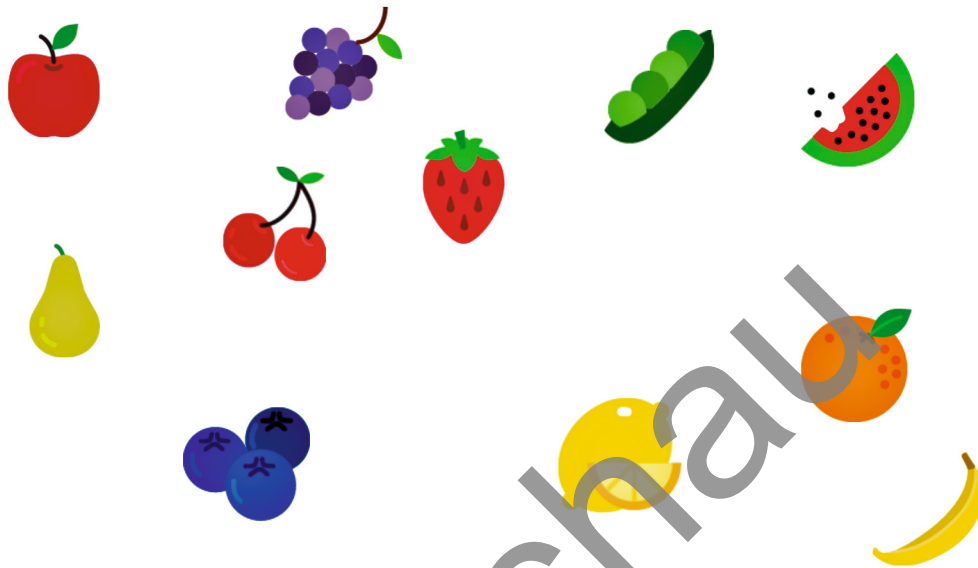
Setzen Sie die Wörter aus dem Kasten sinnvoll in den Text zum Thema „Vorsorgevollmacht“ ein.

Rechtsanwälte	Vermögensangelegenheiten	Beratung	
Selbstbestimmung	einwandfrei	Vorsorgevollmacht	
Situationen	zentrale	zukünftigen	Möglichkeit

Wenn Sie und Unterstützung für die Formulierung einer möchten, können Sie sich an Notare oder wenden. Diese Berufsgruppen helfen Ihnen, die Vorsorgevollmacht so zu schreiben, dass Ihr Wille juristisch formuliert ist und Ihre Wünsche umgesetzt werden können. Wenn Ihre Vorsorgevollmacht die Punkte der dauerhaften Wohnsitzänderung, medizinische Entscheidungen und beinhalten soll, muss diese jedenfalls bei den genannten Berufsgruppen errichtet werden und ins Vertretungsregister eingetragen werden.

Mit der Erstellung einer Vorsorgevollmacht nehmen Sie Ihr Recht auf wahr. Sie können im Vorhinein festlegen, wer als Bevollmächtigte/Bevollmächtigter für Sie entscheiden und Sie vertreten soll. Dies betrifft den Fall eines Verlustes der Geschäftsfähigkeit, der Einsichts- und Urteilsfähigkeit oder der Äußerungsfähigkeit. Derartige können auch junge Menschen betreffen. Zum Beispiel eine längere Bewusstlosigkeit in Folge eines Unfalls. Klassischerweise wird an die der Vorsorgevollmacht im Zusammenhang mit einer demenziellen Erkrankung gedacht.

Betrachten Sie die abgebildeten Früchte. Nehmen Sie sich Zeit und versuchen Sie sich viele Details einzuprägen. Dann decken Sie die Abbildung ab und beantworten Sie die Fragen.



- 1) Sind Beerenfrüchte abgebildet?
- 2) Konnten Sie gelbe Früchte entdecken? Welche?
- 3) Wie viele rote Früchte konnten Sie sich merken?
- 4) Was passt nicht zu den anderen?
- 5) Sind Früchte abgebildet, die nicht bei uns wachsen?

Übrigens:

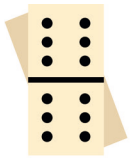
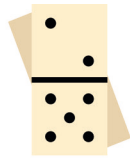
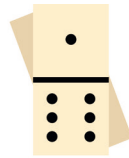
Kennen Sie den Ausdruck „So ein Früchtchen“? Was ist damit gemeint?

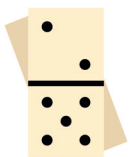
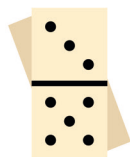
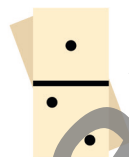
So geht's leichter:

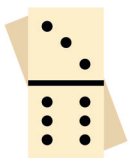
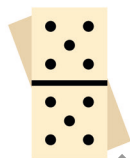
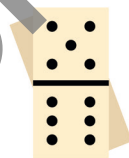
Beantworten Sie die Fragen, ohne die Abbildung abzudecken.
Benennen Sie die einzelnen Früchte.

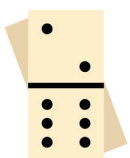
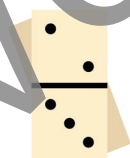
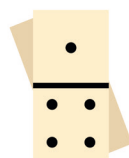
DOMINO

Versuchen Sie die Rechenaufgaben zu lösen.

 $+$  $+$  $=$

 $+$  $-$  $=$

 $+$  $+$  $=$

 $+$  $-$  $=$

 **So geht's leichter:**

Notieren Sie über den Dominosteinen die Summe der abgebildeten Punkte.