

Einige Gedächtnisübungen

Viele Übungen sind für Menschen mit leichter bis mittlerer Demenz geeignet. Es geht jedoch nicht darum Neues zu erlernen, sondern um den Erhalt der individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Beginnen Sie mit leichten Übungen - Erfolgserlebnisse sind wichtig

Folgende Aspekte sind zu beachten:

- Überfordern Sie den Menschen mit Demenz nicht.
- Nicht die Leistung ist wichtig, sondern das Üben von vorhandenen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Üben Sie regelmäßig, am besten immer zur gleichen Tageszeit und am gleichen Ort
- Wählen Sie Übungsaufgaben mit mehreren Schwierigkeitsstufen, die entsprechend gewählt werden können.
- Wenn möglich verwenden Sie auch ein Computertraining, da sich hier die Schwierigkeitsstufe automatisch anpasst.
- Trainieren Sie möglichst viele Bereiche (Sprache, Rechnen, Denken, ...)
- Integrieren Sie Übungen in den Alltag, z. B. bei einem Spaziergang Orte und Dinge benennen, Einkaufslisten merken, usw.
- Schaffen Sie sich Gedächtnishilfen (Tagebuch, Notizzettel, Pinwand, Kalender, Bilder, „Eselsbrücken“...)
- Zeigen Sie Interesse am Tagesgeschehen, lesen Sie die Tageszeitung
- Üben Sie auch mit Freunden, Bekannten und in der Familie (derzeit nur auf Distanz)!!
- Auch Spiele haben einen positiven Effekt z.B. Puzzles, Mensch ärgere Dich nicht, Kartenspiele, Domino, Memory, Quizspiele

Achten Sie auf eine gute Beleuchtung und eine angenehme Sitzposition. Eine ablenkungsfreie Umgebung (keine laute Musik oder laufender Fernseher im Hintergrund) erleichtert die Konzentration und Aufmerksamkeit

Ungünstig sind - Berieselung vor dem Fernseher, Inaktivität und sozialer Rückzug

Die Übungen sollen Freude bereiten und Spaß machen und nicht zu einer Überforderung oder Belastung werden – daher kein Leistungsdruck.

Wenn die Betroffenen sich ablehnend verhalten, versuchen Sie es zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal.

Am besten kombiniert man geistiges Training mit Bewegung, denn ausreichend körperliche Bewegung erhält die körperliche Fitness, fördert die Hirndurchblutung und ist ein guter Ausgleich zur geistigen Tätigkeit. Z.B. Spaziergänge, Nordic walking, Bewegung zu Hause, Tanzen und Singen

Bitte beachten sie, dass falsche Ernährung und verminderte Flüssigkeitsaufnahme, aber auch beeinträchtigtes Seh- oder Hörvermögen, sowie die Einnahme von bestimmten Medikamenten die Konzentrations- und Lernfähigkeit negativ beeinflussen können

Viel Spaß beim Üben!

Antonia Croy

Psychotherapeutin, Fachtherapeutin für kognitives Training

Sie können sich vielleicht noch an das beliebte Ratespiel „Stadt – Land“ erinnern.

Hier eine Abwandlung dieses Spiels mit anderen Begriffen.

Wählen Sie einen Buchstaben des Alphabets und versuchen Sie zu den angegebenen Begriffen Namen oder Bezeichnungen zu finden.

Dieses Spiel kann auch von 2 oder mehreren Personen gespielt werden.

SCHWIERIG

Politiker	Künstler	Dichter/Schriftsteller	Insekt
Giftige Pflanze	Schauspieler	Getränk	
Sehenswürdigkeit	Präsidenten	Sportler	

MITTEL

Stadt	Land	Automarke	Sportart	Beruf
Früchte	Haustier	Elektrogeräte		

LEICHT

Kleidungsstück	Tier	Gemüse	Werkzeug
Küchenutensilien	Körperteil	Blumen	Speisen

MITTELSCHWER

Wörter ergänzen

Bei diesen vorgegebenen Wortendungen sollen Sie möglichst viele passende Wortanfänge finden.

z.B. b.....auen

trauen

schauen

.....angen

.....angen

.....angen

.....angen

.....asten

.....asten

.....asten

.....asten

.....eigen

.....eigen

.....eigen

.....eigen

.....iegen

.....iegen

.....iegen

.....iegen

.....agen

.....agen

.....agen

.....agen

.....essen

.....essen

.....essen

.....essen

LEICHT

OBST und GEMÜSE

Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine und sollten daher täglich auf dem Speiseplan stehen.

Bei der folgenden Aufgabe geht es darum, Begriffe die nur teilweise vorgegeben sind, sinnvoll zu ergänzen. Es handelt sich immer um Obst oder Gemüse!

z.B. Bi.....= Birne

Erd...

Him....

Zwe...

Ap...

Gu...

Ba.....

Zwi...

Ki.....

Tom...

Kra...

Ma.....

Ra.....

Ora....

Erb...

Zi.....

Spi ...

Ka.....

Pfi....

Koh....

Kuk

Karf...

Sa...

Bo....

Mel...

Welche Gemüse- oder Obstsorten fallen Ihnen noch zusätzlich ein?

Welches Obst und Gemüse essen Sie am liebsten?

LEICHT/MITTEL Wortfindung

Gegensätze

Nennen Sie jeweils den passenden Gegensatz zu:

hart _____

stark _____

neu _____

gut _____

echt _____

leicht _____

groß _____

ernst _____

treu _____

mutig _____

jung _____

bunt _____

sparsam _____

dumm _____

offen _____

arm _____

dick _____

hell _____

oben _____

rechts _____

MITTEL

Länder erkennen

Welche Länder können Sie hier erkennen?

F...k...ch .p...ien

S...w...n .eu....l...d P...n

.t...ie. E.g...d .r...ch...l...d

U.g...n Ir...d L.t...n T....ch...n

P.r...g.l H..l...d N..w.ge.

.a.a.n A....ka Ru.....d C...a

.st...e...h S...ei. L.x..b...

B..g...n F..l...d B..g...i.n

K..a.t...n Ä.y...n K.n.d.

Kopfrechnen ist eine hervorragende Übung um sich geistig fit zu halten. Versuchen Sie zuerst die leichteren Rechnungen.

Setzen Sie die richtigen Zeichen ein: ? steht für plus oder minus

$$8 ? 8 ? 3 ? 4 = 15$$

$$4 ? 7 ? 3 ? 8 = 16$$

$$20 ? 4 ? 6 ? 2 = 12$$

$$12 ? 3 ? 7 ? 4 = 18$$

jetzt wird es schwieriger

? steht für +, -, x oder : (plus, minus, mal und dividiert)

$$\text{z.B. } 8 ? 3 ? 6 ? 2 = 8 \quad 8 \times 3 = 24 : 6 = 4 \times 2 = 8$$

$$14 ? 2 ? 7 ? 1 = 5$$

$$3 ? 3 ? 7 ? 4 = 4$$

$$10 ? 3 ? 5 ? 3 = 9$$

$$9 ? 8 ? 1 ? 3 = 6$$

$$10 ? 2 ? 4 ? 7 = 13$$

Können Sie die unten angeführten Speisen und Spezialitäten den jeweiligen Städten und Ländern zuordnen,?

z.B. Linz Torte (Linzertorte)

Torte	Schnitzel	Stollen	Schinken	Gulasch
Salami	Käse	Allerlei	Nockerl	Bier
Weißwurst	Ente	Lebkuchen	Würstchen	Klopse
Bombe	Blini			

Wien	Linz	München	Salzburg	Dresden
Pilsen	Peking	Nürnberg	Frankfurt	Russland
Parma	Leipzig	Szegedin	Ungarn	
Königsberg	Emmental	Schweden		

Überlegen Sie ob Ihnen noch weitere für Städte oder Länder typische Speisen oder Getränke einfallen!

Welche Stadt befindet sich in welchem Land?

Berlin	England
Rom	Frankreich
New York	Russland
Budapest	Österreich
Moskau	Deutschland
Amsterdam	Italien
Zürich	Finnland
Wien	Ägypten
Prag	Ungarn
Brüssel	Holland
London	Japan
Paris	Amerika
Kairo	Belgien
Helsinki	Tschechien
Tokio	Schweiz

Können Sie sich erinnern, welche Städte bzw. Länder Sie schon besucht haben?

Was hat Ihnen bei Ihren Reisen besonders gut gefallen?

SIND SIE EIN KRIMI FAN? DANN KÖNNEN SIE SICHER VIELE DIESER
KNIFFLIGEN FRAGEN BEANTWORTEN?



LEICHT/MITTELSCHWER

Welcher berühmte Schauspieler verkörperte den bekannten Detektiv Hercule Poirot?

Nennen Sie den Namen einer österreichischen Krimiserie, in der ein Hund die Hauptrolle spielt.

Wer schrieb die Kriminalromane, in denen die scharfsinnige Detektivin Miss Marple ermittelt?

Wie lautet der Name des Agenten mit der Nummer 007 ?

In welcher bekannten deutschen Krimiserie spielte Horst Tappert den Oberinspektor?

Wie heißt der berühmte Regisseur Hitchcock mit dem Vornamen?

Lösung: bitte abdecken

Peter Ustinov, Kommissar Rex, Agatha Christie, James Bond, Derrick, Alfred



MITTEL BIS SCHWIERIG:

Wie heißt der enge Freund und Assistent von Sherlock Holmes? (Dr. Watson)

„Der Hexer“ war der berühmteste Krimi des erfolgreichsten englischen Kriminalschriftstellers zu Beginn des vorigen Jahrhunderts. Wie hieß er? (Edgar Wallace)

Was glauben Sie, wie viele Kriminalromane Agatha Christie im Laufe ihres Lebens schrieb?

- a) 150
- b) 40
- c) 66

Wie heißt die Krimiserie, die in den 60er Jahren bekannt und berühmt war?

„Mit Schirm, Charme und....?“

Wie heißt die schlaue Agentin die die weibliche Hauptrolle in dieser Serie spielte?

Wie heißt der Inspektor in einer amerikanischen Fernsehserie, der eine Glasauge hatte und den man an seinem zerknitterten Regenmantel und altmodischem Peugeot Cabriolet erkannte?

In wessen Kriminalromanen spielt der berühmte Privatdetektiv Hercule Poirot eine entscheidende Rolle?

Hauptkommissar Kress war 21 Jahre lang „der ?“ in der gleichnamigen deutschen Krimiserie?

Lösung (Bitte abdecken):

Edgar Wallace, 66, Melone, Emma Peel, Columbo, Agatha Christie, der Alte