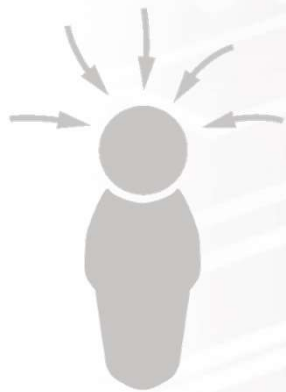


TrotzDem(enz) - Gedächtnistraining für Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen

Stephanie Puck MSc., Klin.- u. Gesundheitspsychologin
Zert. Trainerin u. Ausbildungsreferentin
des Österr. BV f. Gedächtnistraining

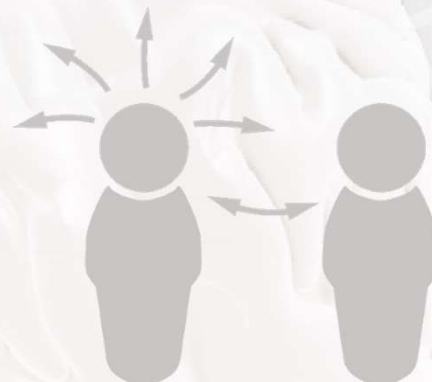
Ziele im Gedächtnistraining



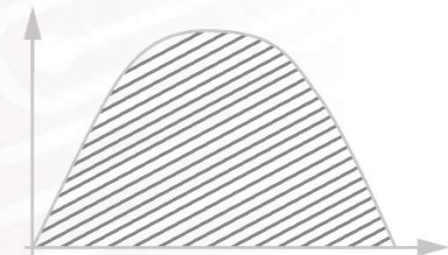
**Kognitive
Ziele**



**Affektive
Ziele**



**Soziale
Ziele**



**Training am
optimalen
Aktivierungsniveau**

Was ist Demenz?

Demenz ist ein Oberbegriff für eine krankhafte Veränderungen des Gehirns, die mit einem fortschreitenden Verlust bestimmter geistiger Funktionen wie Denken, Orientierung und Lernfähigkeit etc. einhergehen.

Die häufigsten Arten dementieller Veränderungen

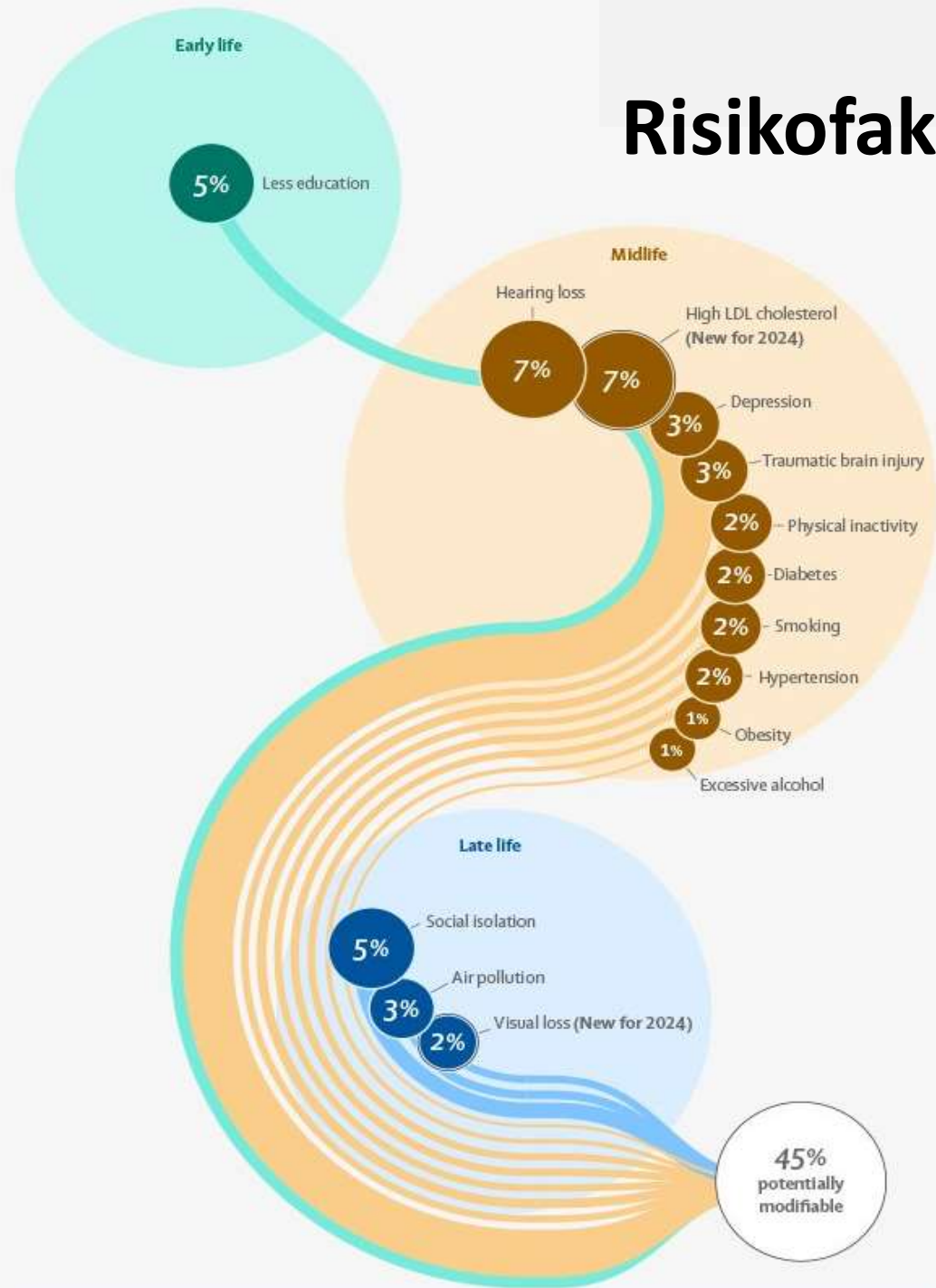
Vorstufe - MCI

Alzheimer

Vasukläre Demenz

Frontotemporaldemenz

Risikofaktoren bei Demenz



14 Risikofaktoren für Demenz

1 Körperliche Inaktivität



2 Rauchen



3 Übermäßiger Alkoholkonsum



4 Luftverschmutzung



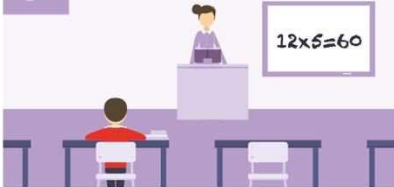
5 Kopfverletzungen



6 Wenig soziale Kontakte



7 Geringe Bildung



8 Starkes Übergewicht



9 Bluthochdruck



10 Diabetes



11 Depression



12 Schwerhörigkeit



13 Hoher LDL-Cholesterinspiegel



14 Beeinträchtigungen des Sehens



Quelle: Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission, Livingston, Gill et al. The Lancet, Volume 404, Issue 10452, 572–628

www.alzint.org

AD
Alzheimer's Disease
International
The global voice on dementia

Was bringt Gedächtnistraining im Demenzbereich?

Sinnvolle Aktivierung

Erhalten der vorhandenen Fähigkeiten/Ressourcen

Wiedererlangung der eigenen Kompetenz

→ **Erhöhung der Lebensqualität für alle Beteiligten**

Kommunikation bei Personen mit dementiellen Veränderungen

- Kurze Sätze
- Einfache Worte
- Zum Reden ermuntern – nicht zwingen
- auf Körpersprache achten
- Wichtige Informationen an den Anfang stellen
- Kein Ausfragen

Kann man in jedem Demenzstadium sinnvoll aktivieren?

1) Zu **Beginn der Erkrankung**

- Erhalten der kognitiven Fähigkeiten
- Verhinderung von Rückzug

2) Im **mittleren Stadium**

- Aktivieren der vorhandenen Ressourcen
- längeres Verbleiben der Erkrankten in der gewohnten Umgebung

3) Im **fortgeschrittenen Stadium**

- Nützen der Biographie für einen verständnis- und liebevollen Umgang

Beispiele für Trainingsinhalte im Gedächtnistraining

Individuelle, ressourcenorientierte Trainingsangebote

- nach Interessenslage und
- kognitivem Niveau

Zu Beginn der Erkrankung: z. B.
mit Bildern von Königshäusern trainieren

Beispiele für Trainingsinhalte im Gedächtnistraining

Individuelle, ressourcenorientierte Trainingsangebote

- nach Interessenslage und
- kognitivem Niveau

Mittleres Stadium : z. B.

- Familienfotos ansehen und bearbeiten bzw.
zum Stammbaum sortieren
- Spielkarten ordnen

Gedächtnistraining bzw. Biografiearbeit mit Familien-Fotos



Gedächtnistraining mit Spielkarten



Beispiele für Trainingsinhalte im Gedächtnistraining

Individuelle, ressourcenorientierte Trainingsangebote

- nach Interessenslage und
- kognitivem Niveau

Im fortgeschrittenen Stadium:

Hier bleibt das Gefühl der Vertrautheit
z.B. Kuscheln



Sinnvolle Aktivierung im Pflegealltag

Am Beispiel „ANKLEIDEN:

Zu Beginn der Erkrankung:

Viel eigene Selbstentscheidung
(was , wie anziehen – Zusammenstellung)

Wortfindung: z.B.

Kleidung von A- Z finden

A ... Anzug, Anorak, ..

B ... Bluse, Blazer, ..



Sinnvolle Aktivierung im Pflegealltag

Am Beispiel „ANKLEIDEN“:

Mittleres Stadium:

Kleidung gemeinsam ordnen –
so viel Selbständigkeit wie möglich –
(geduldige Hilfe und ausreichend Zeit)

Wortfindung: Kleidungsstücke,
die man im Winter braucht.



Sinnvolle Aktivierung im Pflegealltag

Am Beispiel „ANKLEIDEN“:

Im fortgeschrittenen Stadium:

Das Gefühlsleben steht im Mittelpunkt –
beim Ankleiden den Wohlfühlfaktor beachten
(z.B. Kleidung befühlen lassen ...)

Wortfindung: Biografische Fragen
zu Lieblingskleidungsstücken
evtl. **F a r b e n** benennen etc.



Auf das WIE kommt es an!

Die Gefühlswelt des Betroffenen verstehen lernen

→ MITSPIELEN!

Welche Unterstützungsangebote gibt es?

z.B.:

- Mobile Betreuung
- Tageszentren
- Angebote für pflegende Angehörige (Kursangebote, Selbsthilfegruppen, psychologisches Entlastungsgespräch)



Ziel und Ausblick

Verständnis und mehr Wissen über die Erkrankung in der Gesellschaft vermitteln.

→ **Die Normalität Betroffener verstehen.**



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



<https://gedaechnistraining.at/presse/interessantes-rund-um-s-gehirn>

<https://www.oebv-gt.at/service/gt-uebungen.html>

https://mal-alt-werden.de/120-kostenlose-uebungen-fuer-das-gedaechnistraining-mit-senioren/?utm_source=chatgpt.com

https://www.forum-fuer-senioren.de/spiele-fuer-demenzkrankte?utm_source=chatgpt.com

<https://www.4brains.at/app-landing-page>

Kostenfreie App:

https://play.google.com/store/apps/details?id=de.alzheimerniedersachsen.auguste&hl=de_AT



Training mit Alltagsgegenständen :
"Fühlschnüre" mit Wäscheklammer
zum festklippen
Holzbuchstaben mit Tastsäckchen
Spielkarten mit Wäscheklammern