

Ergotherapie

Kognitives Training für Zuhause

Was wird hier eigentlich geübt?

Kognitive Fähigkeiten sind wichtige geistige Funktionen wie Wahrnehmen, Denken, Erinnern, Lernen, Problemlösen und Aufmerksamkeit. Sie helfen uns, den Alltag zu bewältigen. Diese Fähigkeiten können durch Krankheiten wie Demenz, Schlaganfall, Multiple Sklerose oder Depressionen beeinträchtigt werden. Betroffene merken dann zum Beispiel, dass sie sich schlechter konzentrieren, erinnern oder orientieren können.

Übungen

Im Folgenden sind Übungen und Handlungen aufgeführt, die die kognitiven Fähigkeiten trainieren. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie **kurz und zwischendurch** durchgeführt werden können. So fällt der Einstieg leichter – und Sie können sich Schritt für Schritt an ein intensiveres Training herantasten.

- Zeitung/Buch lesen
- Texte lesen und nach beispielsweise 5 Sätzen das Gelesene wiederholen
- Einkaufsliste schreiben und diese erst zum Ende des Einkaufes kontrollieren
- Gesellschaftsspiele spielen (Scrabble, Mühle, Dobble, Skip-Bo, Nikitin, Solitär)
- Durchführen von Rätseln z.B. Sudoku, Kreuzworträtsel
- Verschiedene Gegenstände vor sich legen, verdecken, aufschreiben und kontrollieren
- Im Internet finden Sie bspw. unter www.mental-aktiv.de Übungsmaterial für unterschiedliche Schwierigkeitsstufen zum Ausdrucken

Für kognitives Funktionstraining verweisen wir auf die Übungen der Neuropsychologie.