

Hirnleistungstraining

Ein differenziertes, ganzheitliches, individuell angepasstes Verfahren für die Behandlung kognitiver Beeinträchtigungen

Hirnleistungstraining wird als unterstützende Maßnahme zur Verbesserung der individuellen kognitiven Leistungsfähigkeit eingesetzt, es ist kein Intelligenztest. Kognitive Störungen und hieraus entstehende Funktions-/Fähigkeitsstörungen verhindern oftmals eine Reintegration in das Berufsleben, die Kommunikation und das „In-Kontakt-Treten“ mit dem sozialen Umfeld und/oder den täglichen Dingen des Lebens (Alltagsbewältigung, z. B. Einkaufen).



Betätigung im Sinne der Ergotherapie findet sich wieder in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit. Schon hier findet ein Training der Kognition in den Verrichtungen des Alltäglichen statt. Beeinträchtigungen durch psychische Erkrankungen machen ein darüber hinausgehendes Training notwendig. Diesem Bedarf individuell gerecht zu werden bietet die Ergotherapie unterschiedliche Verfahren an.

Ganzheitliches Gedächtnistraining im Bereich der Geriatrie/Gerontopsychiatrie

In der Pädagogik und Gesundheitsbildung ist schon seit einiger Zeit vom ganzheitlichen Ansatz die Rede. In der

Praxis bedeutet Ganzheitlichkeit die Beteiligung von Körper, Geist und Seele. Die Ganzheitlichkeit speziell im Gedächtnistraining erfolgt durch:

- Integrieren von Bewegungselementen in das Kursgeschehen
- Zulassen von Gefühlen
- Fördern von Kommunikation und Sprachfähigkeit
- Fördern sozialer Kompetenzen
- Fördern von Fantasie und Kreativität
- Ermöglichen von Entspannung
- Einbeziehen aller Sinne (Wahrnehmung)

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining bezieht insbesondere in der Seniorenarbeit den biografischen Ansatz mit ein. Es bietet eine Vielfalt geistiger Trainingsmöglichkeiten, kombiniert mit Bewegungs- und Entspannungselementen. Ein ganzheitliches Gedächtnistraining erhält seinen therapeutischen Sinn erst durch die richtige Zusammenstellung der Übungen und die sinnvolle Ergänzung von Bewegungs- und Entspannungselementen. Die Durchführung sollte stets stressfrei und ohne Leistungsdruck sein. Freude und Spaß stehen hier im Vordergrund.

Prävention und Therapie SimA

Die Entstehung der SimA-Akademie e.V. Die SimA-Akademie e.V. versteht sich als Organ zur Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse aus den Bereichen der Gerontologie. Hervorgegangen ist sie aus der 1991 am Institut für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg unter der Leitung von Prof. Oswald begonnenen Interventions- und Längsschnittstudie „Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbstständigkeit im höheren Lebensalter“ (SimA). Die Längzeitstudie läuft zum heutigen Tag noch immer. Ein Teilbereich der Studie beschäftigte sich mit der Evaluation verschiedener Übungs- und Trainingsansätze für selbstständig lebende ältere Menschen mit dem Ziel der Verbesserung und des Erhalts der Selbstständigkeit. In dieser Studie konnte erstmals in Deutschland wissenschaftlich nachgewiesen werden, dass geeignete Inter-

ventionsmaßnahmen Gesundheit und Selbstständigkeit bei älteren Menschen fördern und langfristig erhalten können.

Das Trainingskonzept

Das SimA-Training ist für selbstständige ältere Menschen entwickelt worden und besteht aus einer Kombination von kognitiver und psychomotorischer Aktivierung. Zusätzlich werden in einem in das Gesamtkonzept integrierten Kompetenztraining bedeutsame Aspekte des Älterwerdens, der dazu entwickelten Einstellungen und der Inanspruchnahme von Hilfen besprochen. Es zeigte sich, dass durch die regelmäßige Durchführung einer Kombination von kognitiven und psychomotorischen Trainingseinheiten die Gedächtnisleistungen, der Gesundheitsstatus und die Selbstständigkeit der Teilnehmer/innen verbessert oder stabilisiert werden konnten.

■ **Psychomotorisches Training:** Das spontane Bewegungsspiel eines Menschen (Motorik) wird psychisch z. B. durch seine Emotionalität und seine individuelle Persönlichkeitsanlage beeinflusst. Diese kausale Verknüpfung wird Psychomotorik genannt. Die Psychomotorik stellt die Ganzheitlichkeit des Menschen in den Mittelpunkt und versucht ihn auf der körperlichen, geistig-emotionalen und sozialen Ebene anzusprechen. Im Mittelpunkt steht ein Koordinationstraining bezogen auf den Alltag des älteren Menschen. Weiterhin beinhaltet es Übungen zur Körperwahrnehmung und Balance (Gleichgewicht). Durch die körperliche Aktivierung kommt es zu einer Sauerstoffanreicherung im Gehirn, was die ideale Voraussetzung für das anschließende kognitive Training bietet.

■ **Kognitives Training:** Inhalte des Programms sind Übungen zur Schulung kognitiver Basisleistungen wie Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit sowie Anwendungen zur Förderung von Kurz- und Langzeitgedächtnisprozessen. Ohne eine gewisse Konzentrationsspanne können keine neuen Inhalte im Gedächtnis abgespeichert werden. Ist meine Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit zu langsam, fehlen mir evt. der Anfang oder das Ende eines Satzes in einem

UNSERE IDEEN SORGEN FÜR BEWEGUNG

TEPPER AUFZÜGE GmbH
Hafengrenzweg 11-19 · 48155 Münster
Tel. +49 251 6058-0 · Fax: +49 251 6058-100
www.tepper-aufzuege.de

Gespräch. Damit fehlen mir Informationen aus der Außenwelt und dies schränkt das Sozial(er-)leben ein. Der Erhalt und die Förderung dieser Funktionen sind eine wesentliche Bedingung zum Erhalt der Selbstständigkeit.

■ **Kompetenztraining:** Kompetenz entsteht durch ein gutes Zusammenspiel zwischen dem älteren Menschen und der Umwelt, in der dieser jeweils lebt. Das Kompetenztraining soll dazu beitragen, dass ältere Menschen sich veränderten Situationen als Herausforderung annehmen und langfristig erfolgreich bewältigen können. Dies ist ebenfalls eine Voraussetzung für den Erhalt der Selbstständigkeit. Zudem wird durch den Austausch innerhalb der Gruppe das Repertoire an Handlungsspielräumen/-möglichkeiten vergrößert. Es werden alltagsrelevante Themen, wie Wohnen im Alter, Hilfsmittel, persönliche Einstellungen zum Alter, zum Lernen etc. bearbeitet. Die Themenwahl wird nach dem Interesse der Gruppe gestaltet.

Das SimA-Training ist für Menschen um das sechste Lebensjahrzehnt, welche noch selbstständig leben und noch keine demenziellen Veränderungen haben, geeignet. Leichte kognitive Störungen sind ein wesentlicher Indikator. Ziel ist es, durch die regelmäßige Teilnahme zu aktivieren bzw. zu reaktivieren und eine längerfristige Stabilität für den Erhalt der Selbstständigkeit zu erreichen. Zufriedenheit und Lebensqualität im Alter sind eng verbunden mit dem Erhalt der Selbstständigkeit. Als Therapieangebot der Ergotherapie in der LWL Klinik Paderborn ist das SimA-Training ein Bestandteil des Hirnleistungstrainingsangebotes. Es wird sowohl für stationäre und teilstationäre als auch für ambulante Patienten angeboten.

Cogpack – Hirnleistungstraining am PC

Eine ergotherapeutische Therapievariante im Bereich Hirnleistungstraining. Beeinträchtigungen von Hirnleistungsfunktionen sind Folgen verschiedener psychiatrischer Erkrankungen, denen

durch eine gezielte Förderung begegnet werden kann.

Cogpack ist eine Therapiesoftware, die Hirnleistungstraining am Computer ermöglicht. Sie besteht aus 62 Übungsprogrammen mit mehreren Varianten zu Visumotorik, Auffassung, Reaktion, Merkfähigkeit, sprachlichen, intellektuellen, berufsnahen Fähigkeiten und Sachwissen. Die Aufgaben sind mit einem Editor änder- und ergänzbar. Einsatzbereiche sind Syndrome der Konzentrations-, Leistungs- und Motivationsstörung z. B. im Kontext funktioneller Psychosen und hirnorganischer Syndrome. Auch mit anderen psychischen Störungen sind vorübergehend oder auch längerfristig kognitive Defizite wie eine Fähigkeitsminderung der Konzentration, des Reaktionsvermögens, der Ausdauer oder des Gedächtnisses verbunden, die von dem Patienten schmerzhaft bemerkt werden.

Die Übungen sind so aufgebaut, dass der Patient die Serie selbstständig bearbeiten kann. Die Ergotherapeutin steht beratend und hilfreich zur Seite. Ihre Aufgabe ist es nach einer ausführlichen Befunderhebung eine Übungsserie für den Patienten zusammenzustellen, diese evtl. zu modifizieren oder auszubauen. Erfolg oder Mißerfolg sind in der Therapie zu begleiten. Das Cogpack-Training ist keine „Do-it-yourself-Übung“. Die Übungen dauern etwa 45 Minuten und sollten etwa dreimal pro Woche durchgeführt werden. Erfolge zeigen sich relativ rasch, sind aber auch stark abhängig von der begleitenden medikamentösen Therapie. Eine Therapiedauer von 30-50 Einheiten ist Voraussetzung für eine signifikante Besserung.

Insgesamt ist die Akzeptanz recht hoch, das Medium PC reizt, die Aufgabenstellung ist an Alltagssituationen angelehnt und die Anfangserfolge sind motivierend. Das Hirnleistungstraining



Kognitive Übungen in der Gruppe.

wird sowohl im Rahmen der stationären Behandlung angewandt als auch bei ambulanten Patienten.

■ Ansprechpartner



Hans Rehnen
*Leiter
Ergotherapie*



Karoline
Maier-Klink
*Ergotherapeutin
und
SimA-Trainerin*



Marina
Hissmann
*Ergotherapeutin
im HLT Cogpack*



Mechthild
Wehnes
*Ergotherapeutin
im HLT Cogpack*

WAGNER

Objekt
Einrichtungen

...Einrichtungen im Sozialbereich

Beratung Planung Innenarchitektur Kompletteinrichtungen	Günther Wagner Objekteinrichtungen Hemsack 43 - 59174 Kamen Fon: 02307 97279-0 - Fax: 02307 97279-30 mail: info@wagner-objekt.de
------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Brinkmann

sanitätshaus
reha- u. orthopädie-technik

33098 Paderborn · Marienplatz 3-5
Fon 05251/109140 · Fax 05251/109177

33100 Paderborn · Eggertstraße 26
Fon 05251/52080 · Fax 05251/520899

www.sanitaetshaus-brinkmann.de
info@sanitaetshaus-brinkmann.de