

Zusammenfassung zum Video „Training Demenz - Teil 3 Wahrnehmung“

Bei der Ausbildung zum Demenz-Trainer wurden auch spezielle Trainings gezeigt. Es nennt sich „stadienspezifisches retrogenetisches Training“ (oder auch: Ressourcen-Training)

Was dies bedeutet haben wir im **Download** zum Video „Training Demenz Teil 1 Körper“ beschrieben.

Dazu auch noch wichtige Hinweise zum Training, unter anderem auch, dass man **niemals zu schwierige Übungen** vorgeben soll. Immer etwas „zu einfach“ **beginnen** und **dann** sehen, ob man die Schwierigkeit erhöhen soll, damit es für Betroffene interessanter wird.

Da bei diesem Training auch die 5 Sinne trainiert werden sollen, eignet sich dieses Spiel auch sehr gut dazu, Betroffene für das Essen schon ein wenig anzuregen, denn es werden auch Geruchs- und Geschmackssinn trainiert. Bzw. auch das Trinken kann gefördert werden, wenn man Übungen mit Fruchtsäften macht (z.B. Blindverkostung). Oder man macht Käseverkostung (oder Wurst-Verkostung) und sagt: „Zwischendurch ein Schluck Wasser, um den Geschmackssinn wieder zu neutralisieren“. Oder auch ein Stückchen Brot dazwischen...

In diesem Clip soll der **Geschmackssinn** trainiert werden.

Situation Clip “Geschmackssinn“:

Frau Gerti (86) lebt zu Hause. Frau Hannelore ist Personenbetreuerin und macht mit Frau Gerti immer wieder verschiedene Trainings. Heute ist wieder ihre Freundin, Frau Sissy (77) dabei. Frau Gerti ist in dieser Episode manchmal leicht verwirrt.

Clip Inhalt “Geschmackssinn“:

Frau Hannelore hat eine Übung für den Geschmackssinn vorbereitet. Die Damen sollen mit geschlossenen Augen erkennen, welches Obststück ihnen Frau Hannelore mit einem Zahnstocher in den Mund schiebt. Sie hat aber zuvor gesagt, dass sie Nektarinen-, Äpfel- und Bananen-Stücke vorbereitet hat. Die Damen erraten es auch richtig, auch wenn Frau Sissy „Pfirsich“ sagt...

Analyse “Geschmackssinn“:

In dieser Übung hat also Frau Hannelore vorher gesagt, WELCHE Obstarten sie hat. Schwieriger würde es sein, wenn sie das NICHT vorher sagt oder auch mehrere Varianten hätte (Marille, Zwetschke, Birne, usw.). Leichter würde es, wenn sie nur ein oder 2 Arten hat: Wenn jemand in fortgeschrittenem Stadium ist, dann könnte man z.B. ein Stück Banane in den Mund stecken und fragen, ob das eine Banane ist oder fragen „Banane oder Apfel“ usw. Das Spiel für den Geschmackssinn kann natürlich auch mit Gemüse, Fruchtsäften, Brotarten, Käse oder Wurst gemacht werden oder völlig durchmischt (Stück Käse, Gurke, Himbeere) und dann: „Was ist das?“

Im nächsten Clip trainieren wir den **Geruchssinn** (vorher Nase putzen?):

Situation Clip “Geruchssinn“:

Wie oben.

Clip Inhalt “Geruchssinn“:

Frau Hannelore hat eine Übung für den Geruchssinn vorbereitet. Sie hat 2 Fläschchen mit Duftöl und die Damen sollen erraten, welcher Geruch das jeweils ist. Sie lässt die erste Flasche riechen, die Damen können nicht sehen, was darauf steht. Frau Sissy fällt „Pez“ ein (Traubenzucker-Zuckerl, die fast alle Menschen aus ihrer Kindheit kennen), Frau Gerti glaubt „Eukalyptus“. Dann wird die 2. Flasche probiert. Frau Sissy denkt an „Weihnachten“. Frau Gerti stimmt zu, sie vermuten „Tanne“.

Analyse “Geruchssinn“:

Wichtig ist, dass Frau Hannelore nicht sofort korrigiert. „Pez“ ist offenbar eine Erinnerung, die vom „Minze-Geruch“ ausgelöst wurde... Und auch das 2. Fläschchen (Eukalyptus) erinnert an Weihnachten bzw. an den Geruch der Tanne. Man könnte mit diesem Training natürlich sofort überleiten auf Erinnerungs- oder Biografie-Arbeit: „Haben Sie gerne Pez-Zuckerl gegessen? Selbst aus dem Automaten? Oder geschenkt? Was gabs noch? Usw. Oder: Wie war denn Weihnachten in Ihrer Familie?...

Hannelore hätte auch fragen können: „Welches von beiden Fläschchen ist Eukalyptus? Welches ist Minze?“ Sie hätte auch 5 Fläschchen vorbereiten können; Sie hätte Parfums, Deos, Probefläschchen aus Drogerie, Seifen, Küchengewürze / Kräuter oder auch frisch geschnittenes bzw. zerdrücktes Obst / Gemüse nehmen können (Geruch Mango, Erdbeere, Gurke, Zwiebel).

Man kann auch alte Plastik-Dosen, wo Filmrollen aufbewahrt wurden, verwenden (leere Dosen gibt es noch im Internet zu kaufen). Z.B. Anis, Thymian, Knoblauch einfüllen, etwas Watte oder Abschmink-Pad darauf, damit man es nicht sieht und dann raten. Das kann man auch als Geruchs-Memory spielen: 6 Dosen mit 3 verschiedenen Gerüchen befüllen (je 2 gleiche) und fragen, welche 2 GLEICH riechen.

Nun geht es um den **Sehsinn** (vorher Brille aufsetzen / putzen?):

Situation Clip “Sehsinn “:

Wie oben.

Clip Inhalt “Sehsinn “:

Frau Hannelore hat ein Rätselheft vorbereitet. Darin sind 2 fast gleiche Bilder zu sehen, sie weichen aber in 5 Details voneinander ab. Diese sollen gefunden werden. Die Damen tun sich dabei nicht schwer.

Analyse “Sehsinn “:

In manchen dieser Such-Aufgaben sind die Unterschiede sehr schwierig zu finden. Um es leichter zu machen, kann man mit Filzstift die Unterschiede DEUTLICHER hervorheben. Oder man sucht von 10 Unterschieden nur die ersten 4 heraus, usw...

Oder man legt einige Gegenstände etwas übereinander, macht ein Foto davon. Nun soll erkannt werden, wie viele Gegenstände es sind, welche oder man lässt einen bestimmten Gegenstand herausuchen „Wo ist die Streichholz-Schachtel?“ - am Beispiel vom Video.

Weitere Anregungen können aus dem Internet geholt werden. Vielleicht kann ein Angehöriger dazu etwas ausdrucken?

Nun geht es um den **Gehörsinn** (Hörgerät? Batterie OK?):

Situation Clip 1 “Gehörsinn “:

Wie oben.

Clip 1 Inhalt “Gehörsinn “:

Frau Hannelore hat ein Geräusche-Memory vorbereitet. Sie hat jeweils 2 Dosen mit dem gleichen Inhalt gefüllt: Z.B. Büroklammern, Zucker, Reis. Insgesamt 6 Dosen. Sie erklärt, dass man nun die beiden Dosen erraten muss, die den gleichen Inhalt haben. Die Dosen haben nur eine Nummer. Dazu soll man die Dosen jeweils am gleichen Ohr schütteln und versuchen, festzustellen, welche das gleiche Geräusch machen. Auch diese Übung wird von den Damen gut gemacht. Im Video lässt Frau Hannelore zuerst Frau Gerti raten. Danach Frau Sissy.

Analyse 1 “Gehörsinn “:

Als Frau Sissy dran ist, sind es nur noch 4 Dosen. Daher besser: Wieder die beiden Dosen von Frau Gerti zurück stellen, durchmischen und Spiel neu beginnen.

In einem weitem Clip zum **Gehörsinn** sollen Tierstimmen erraten werden:

Situation Clip 2 “Gehörsinn “:

Wie oben.

Clip 2 Inhalt “Gehörsinn “:

Jetzt hat Frau Hannelore nach Tierstimmen im Internet gegoogelt und fand eine Übung, bei der man Tierstimmen hört - ohne dass dazu gesagt wird welches Tier das ist, denn das sollen ja die beiden Damen erraten. Es beginnt sehr leicht, wird aber schwieriger.

Analyse 2 “Gehörsinn “:

Dieses Gehörtraining lässt sich auf viele Arten durchführen: Die ersten Takte von Schlagermusik, Sound-Tracks von berühmten Kinofilmen, Fernsehserien, Operetten-Musik, Stimmen von Angehörigen (mit Handy aufnehmen) oder man nimmt selbst Geräusche auf (Hagel, Sturm, Bach-Plätschern, Regen, Auto, Moped, usw...)

Als 5 Sinn trainieren wir den **Tastsinn**:

Situation Clip “Tastsinn “:

Wie oben.

Clip Inhalt “Tastsinn “:

Frau Hannelore hat ein Säckchen vorbereitet. Darin sind verschiedene Gegenstände, z.B. Schlüssel, Münze, Muschel, Stein, Löffel, usw... Sie bittet Frau Gerti mit geschlossenen Augen eine Muschel herauszusuchen. Frau Gerti findet sie bald. Nun hat sie für Frau Sissy eine andere Übung. Ein Schuhsack mit einer Unterteilung für beide Schuhe enthält jeweils 5 verschiedene kleine Stoffmuster, die sich unterschiedlich anfühlen (z.B. Frottee-Handtuch, Leintuch, Filz, usw.). Sie soll aus einem Teil ein beliebiges Stück herausnehmen und aus dem anderen Teil blind das dazulassende Stoffstück ertasten. Auch sie schafft dies leicht.

Analyse “Tastsinn “:

Solche Stoffsäcke bekommt man oft beim Schuhkauf oder auch Reis kann man in Stoff-Säckchen kaufen. In diesem Fall wurde Frau Gerti gebeten, ein bestimmtes Stück herauszusuchen. Man könnte sie aber auch bitten, hineinzugreifen, einen beliebigen Gegenstand zu ergreifen und raten, was es ist (schwieriger). Auch hier könnte man ein Tast-Memory machen (2 Säckchen mit je gleichen Gegenständen und blind 2 gleiche herauszunehmen. Oder man gibt der Person einen Gegenstand in die Hand (z.B. Schlüssel) und sie soll diesen Gegenstand aus dem Säckchen holen. Oder 2 Reis-Säckchen mit Linsen, 2 x Reis, 2 x Papierwolle vom Osternest-Schmuck. Ergibt wieder ein Tast-Memory.

Learnings:

Im Alter lassen die Sinne nach. Mit solchen Übungen können wir ein wenig dagegen wirken. Z.B. Geschmackssinn lässt nach (für Zucker bleibt er meist lange erhalten); viele ältere Menschen beschweren sich über schlechten Geschmack - nicht weil die Personenbetreuung schlecht kocht, sondern weil die Geschmackswahrnehmung nachlässt - stärker würzen!

Vor Training darauf achten, dass Brillen sauber sind, Hörapparat ein? - Batterien OK?, Nase putzen; Konzentration lässt nach, daher nicht zu lange!

Es geht oft nicht darum zu erkennen, WAS gerade geschmeckt, gerochen, gehört, ertastet wurde, sondern WAS gleich ist...

Literaturempfehlung:

Internet-Recherchen zu „Gedächtnistraining Senioren“ und ähnliche Suchen.

Zahlreiche Bücher dazu, Rätselhefte, usw.

Siehe auch unser Video „Training Körper“

Siehe auch unser Video „Training Gedächtnis“

Siehe auch unser Video „Training Alltag“

Siehe auch unser Video „Training Kreatives“