

KOGNITIONSÜBUNGEN #2

**KEEP
IT ON** *Empowering
people with
Parkinson's*

KEEP ITFUN!

Mit einem strukturierten, aktiven und ausgeglichenen Alltag kann man die Herausforderung der Parkinson-Krankheit bewältigen. Sorgfältig sein und sich regelmäßig wiegen, den Blutdruck messen, geeignete Sportübungen machen und eine ausgewogene Ernährung einhalten sind wesentliche Elemente. Man sollte jedoch keine Beschäftigungen vergessen, die das Gehirn trainieren.

Versuchen Sie, diese Maßnahmen in Ihre wöchentliche Routine einzubeziehen.

WIR HELFEN IHNEN DABEI, IHREN AKTIVITÄTENKALENDER ZU ORGANISIEREN. DOCH VERGESSEN SIE NICHT, IN JEDEM FALL IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

MONTAG



Übungen für
Kognitionstraining
(Übungen 1 bis 4)

DIENSTAG



Sportübungen mit einer
Dauer von 30
Minuten

MITTWOCH



Übungen für
Kognitionstraining
(Übungen 5 bis 8)

DONNERSTAG



Entscheiden Sie sich
für salzarme
Mahlzeiten und
überprüfen Sie Ihren
Speiseplan für die
Woche

Freitag



Übungen für
Kognitionstraining
(Übungen 9 bis 12)

SAMSTAG



Sportübungen
mit einer
Dauer von 30
Minuten

SONNTAG



Schreiben Sie Ihr Gewicht und
Ihren Blutdruck auf und sprechen
Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Anleitungen zu den Übungen für Kognitionstraining

Um Ihnen das Kognitionstraining leichter zu machen, haben wir für Sie Übungsblätter zum Ausdrucken vorbereitet.

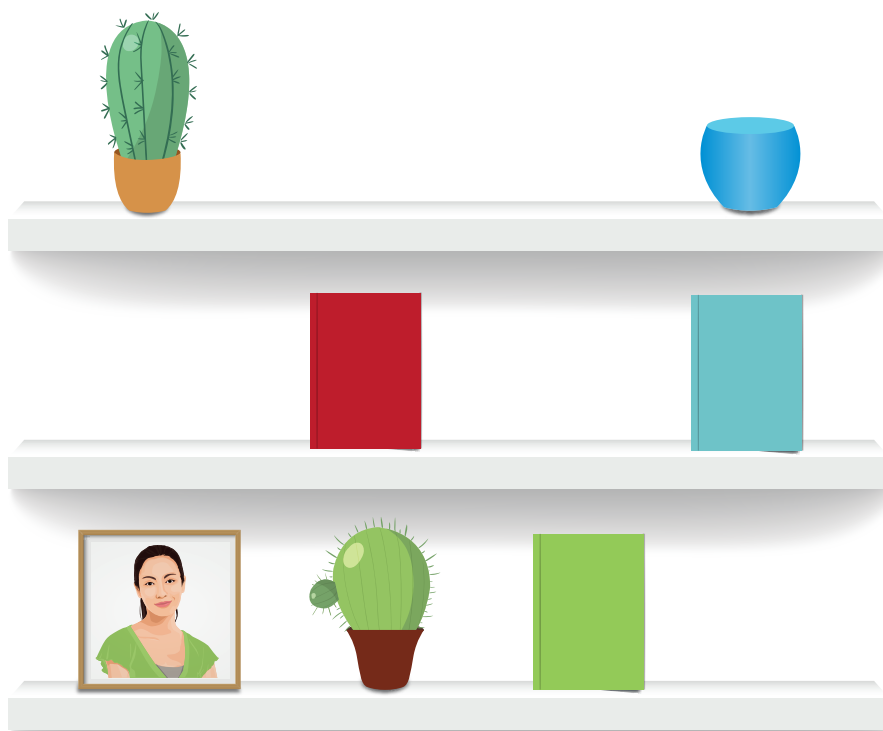
Zur Durchführung der Übungen sollten Sie sich einen bequemen und ruhigen Ort suchen und einen Bleistift und einen Radiergummi mitnehmen. Folgen Sie den Anleitungen, die für jede Übung auf diesem Blatt stehen.

AUF GUTES ÜBEN UND KEEP IT ON

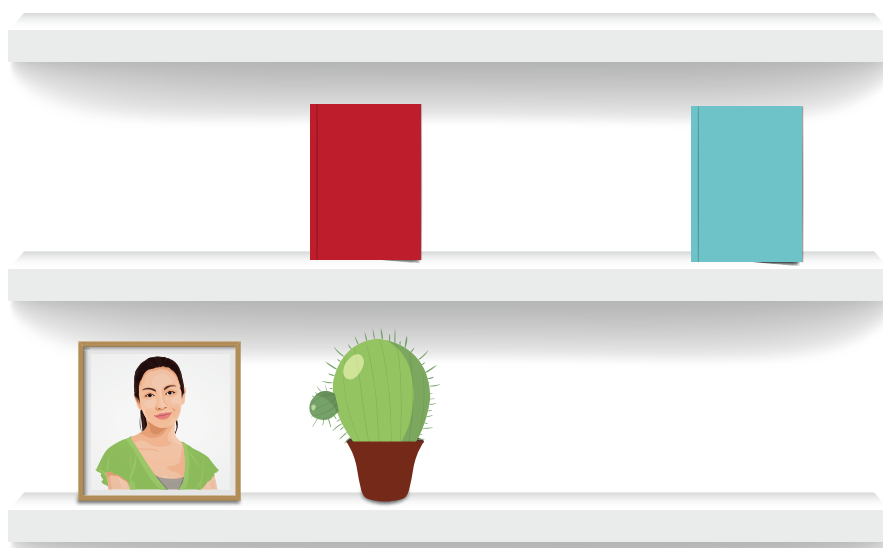




Merken Sie sich das Bild unten.



Kennzeichnen Sie die fehlenden Elemente, **ohne noch einmal auf das Bild zu schauen:**





Vergleichen Sie die beiden Seiten und kennzeichnen Sie die Unterschiede auf der rechten Seite.

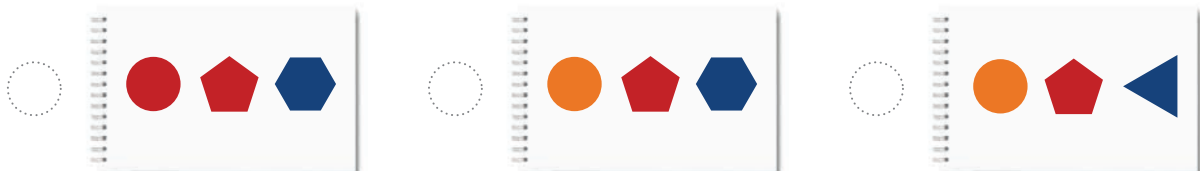
Q	N	S	V	I	K	T	Q	N	S	V	I	K	T
R	S	N	P	T	M	B	R	S	N	P	T	M	L
Z	X	B	N	Q	E	V	Z	X	B	N	Q	E	V
F	L	V	I	U	D	H	F	L	V	I	U	U	H
W	N	D	Z	X	B	Ø	W	K	D	Z	X	B	O
Y	U	P	Q	T	C	Q	Y	U	P	Q	W	C	Q

SPRACHE

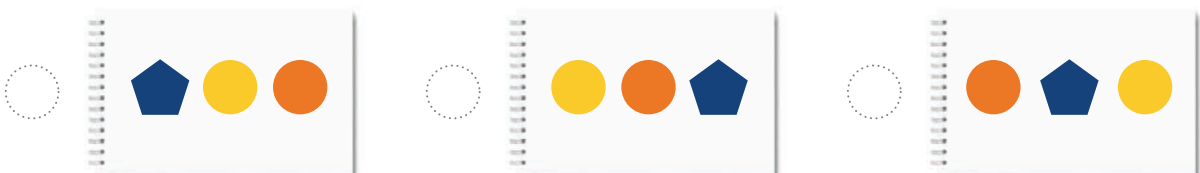
ÜBUNG 3



Kennzeichnen Sie die Abbildung, auf der sich das blaue Sechseck rechts vom roten Fünfeck und rechts vom orangefarbenen Kreis befindet.



Kennzeichnen Sie die Abbildung, auf der sich das blaue Fünfeck rechts vom orangefarbenen Kreis und rechts vom gelben Kreis befindet.



Kennzeichnen Sie die Abbildung, auf der sich das rote Quadrat rechts vom blauen Kreis und das blaue Fünfeck oben befindet.



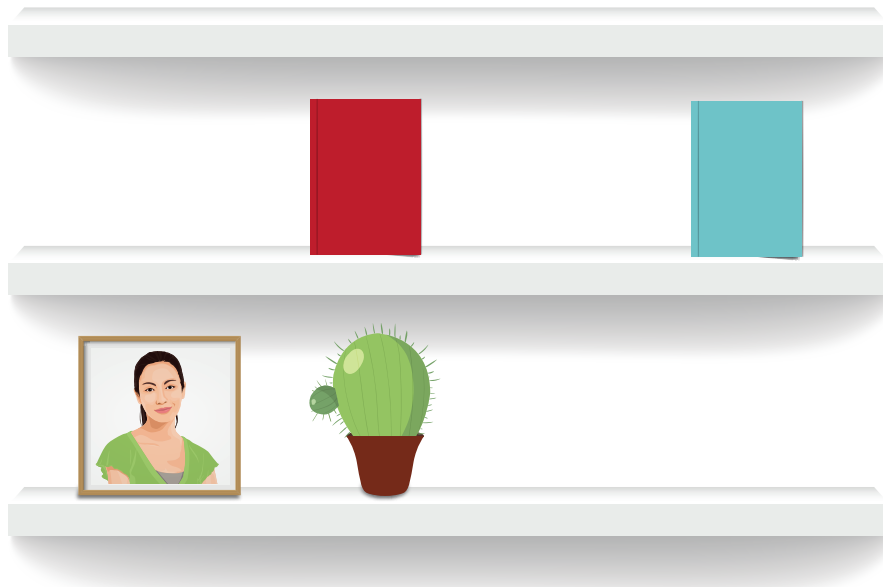


Suchen und kennzeichnen Sie alle geraden Zahlen, deren darauffolgende Zahl eine Zwei ist.

2	4	2	1	2	3	4	6	9	4	5	2
4	6	3	3	4	2	8	2	0	7	3	7
6	2	7	9	2	7	2	8	4	1	8	6
3	8	1	7	9	5	1	5	7	9	4	3
8	7	8	4	8	1	8	6	2	3	1	2
0	2	0	7	0	4	2	1	5	2	6	4
2	3	2	2	1	4	1	9	8	9	9	3
3	0	1	1	8	3	3	6	1	6	1	9
4	2	6	3	4	8	7	1	9	5	2	0
6	4	4	8	3	7	2	3	4	3	5	1
7	6	3	6	5	8	3	4	7	6	7	5
3	5	6	2	1	4	8	7	8	3	2	6
1	4	7	1	6	2	6	4	2	9	2	9



Erinnern Sie sich noch an das Bild, das Sie sich merken sollten?
Kennzeichnen Sie die fehlenden Elemente:

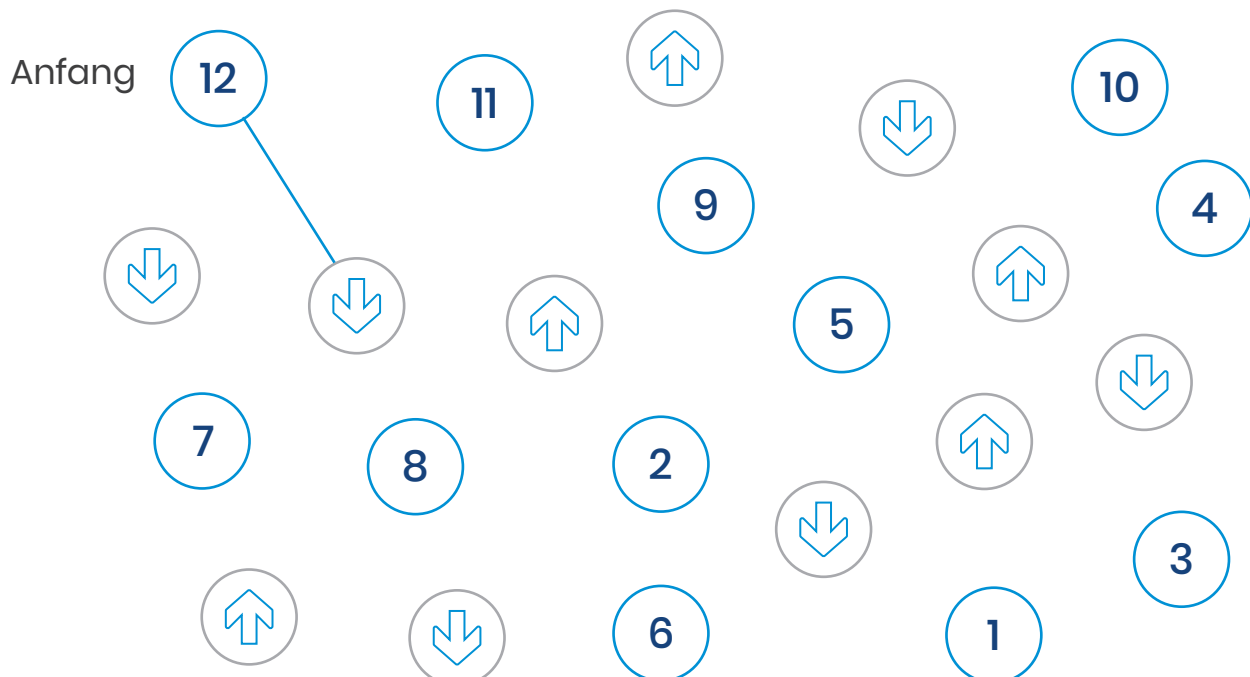


HANDLUNGSFÄHIGKEIT

ÜBUNG 5



Verbinden Sie die unten verteilten Kreise; wechseln Sie dabei zwischen Zahlen und Pfeile ab. Folgen Sie den Zahlen in absteigender Reihenfolge; wechseln Sie dabei die Pfeilrichtungen ab.





Merken Sie sich die Aufgaben auf der Liste:

AUFGABEN FÜR DEN TAG

- 10.00 Uhr **Aquafitness-Kurs**
- 11.30 Uhr **Zum Supermarkt gehen**
- 15:00 Uhr **Zur Post gehen**
- 16:30 Uhr **Enkel von der Schule abholen**

AUFMERKSAMKEIT

ÜBUNG 7



Kennzeichnen Sie in jeder Zeile die Symbole, die auf der linken Seite vorgegeben sind. Wiederholen Sie die Aufgabe für alle Zeilen, indem Sie abwechselnd jeweils die oberen und dann die unteren Symbole der Vorgabe kennzeichnen.



Wissen Sie die Aufgaben noch, die Sie sich merken sollten?

Verbinden Sie Zeiten mit den passenden Aufgaben.

AUFGABEN FÜR DEN TAG

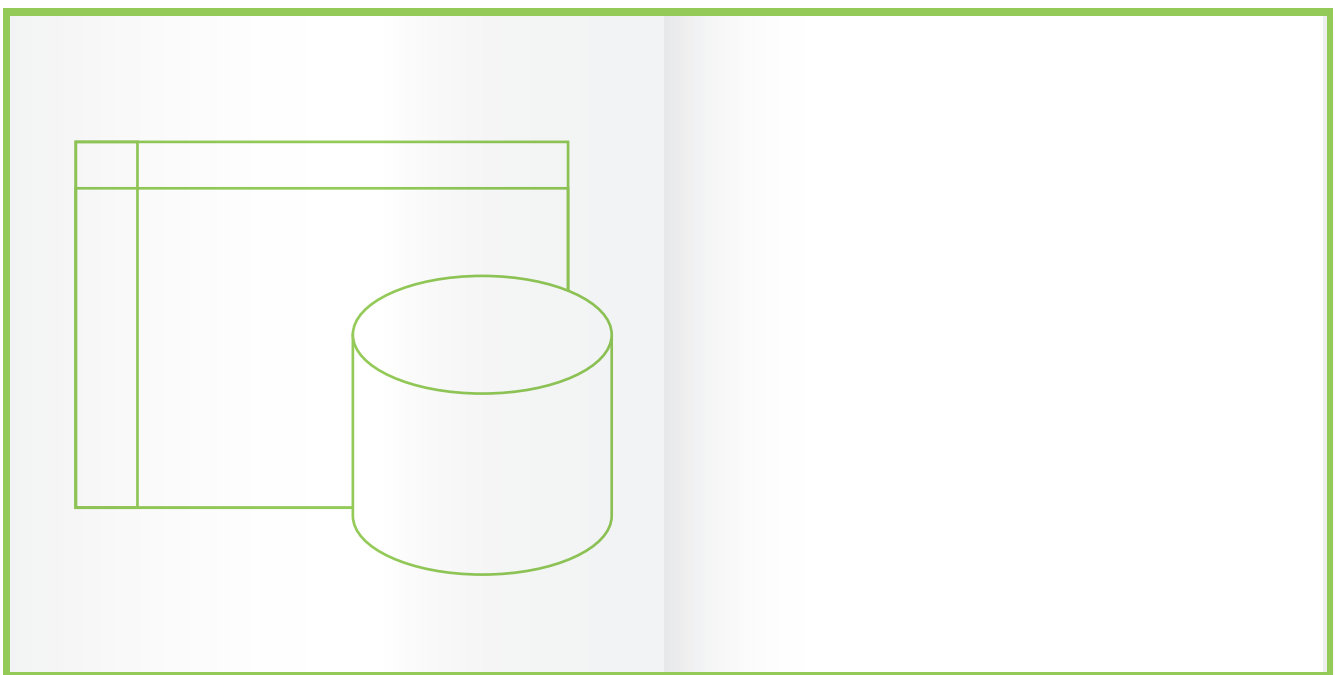
- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| 15:00 Uhr | Zum Supermarkt gehen |
| 11.30 Uhr | Aquafitness-Kurs |
| 10.00 Uhr | Enkel von der Schule abholen |
| 16:30 Uhr | Zur Post gehen |

RÄUMLICH-KONSTRUKTIVE FÄHIGKEIT

ÜBUNG 8

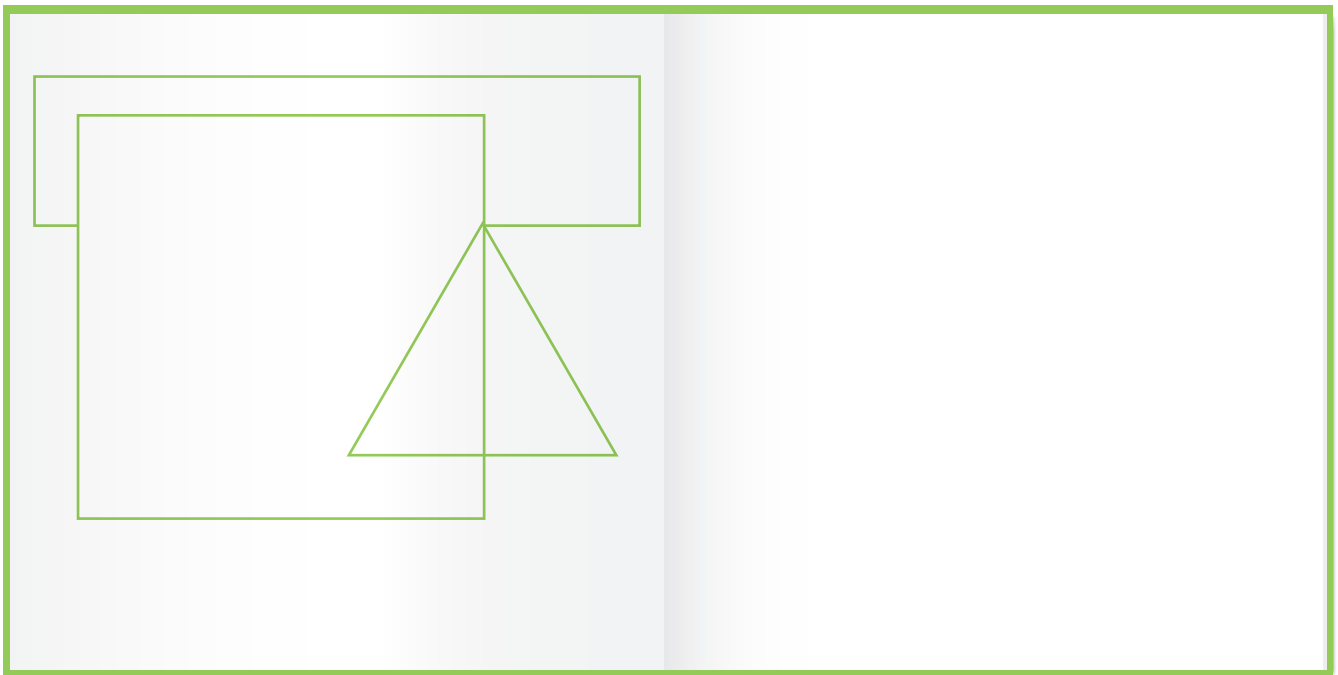
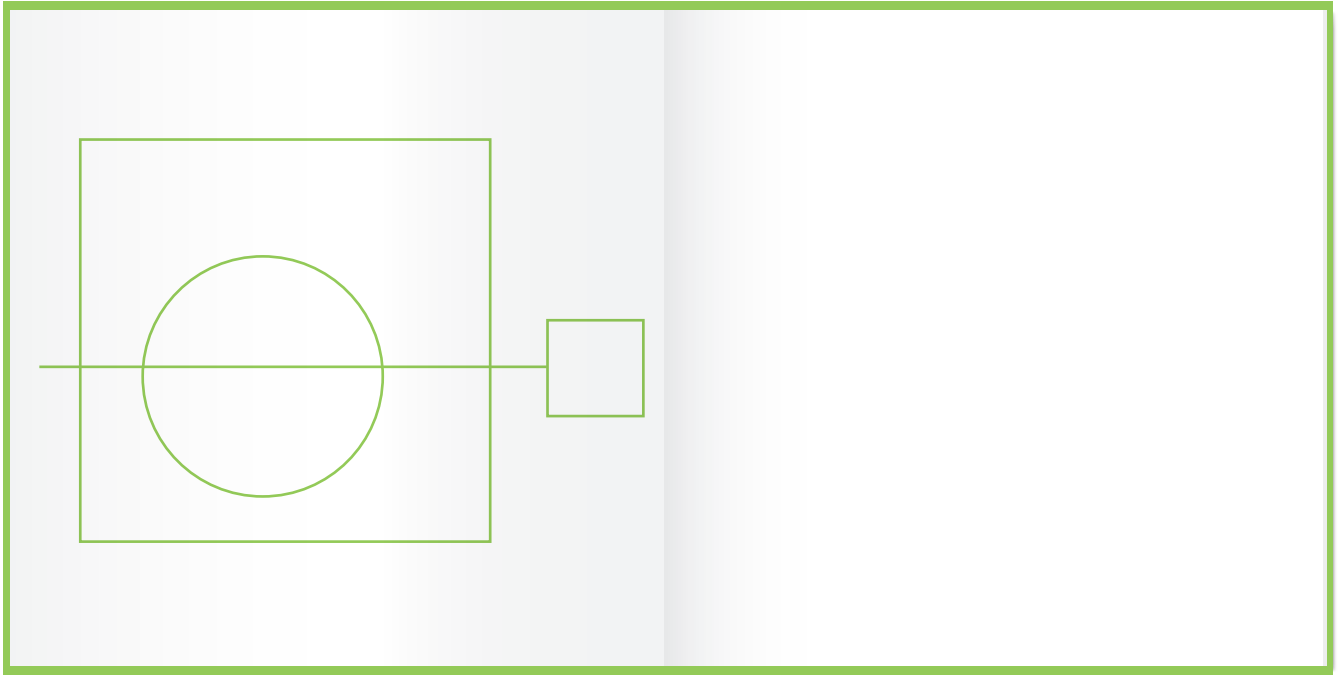


Zeichnen Sie die untenstehenden Abbildungen **nach**.





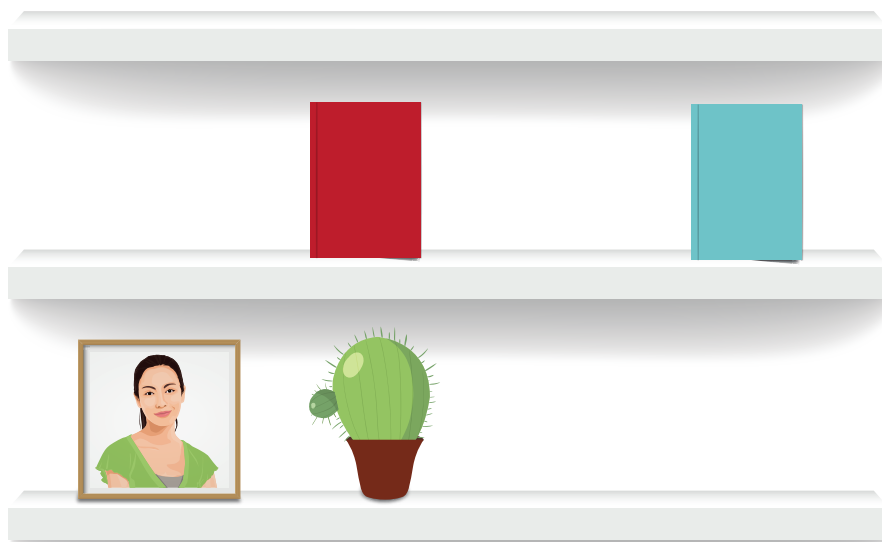
Zeichnen Sie die untenstehenden Abbildungen **nach**.





Erinnern Sie sich noch an das Bild, das Sie sich merken sollten?

Kennzeichnen Sie die fehlenden Elemente:



SPRACHE

ÜBUNG 9



Schreiben Sie zehn Tiere und zehn Obstsorten **auf**.

TIERE	OBSTSORTEN
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10



Merken Sie sich die untenstehenden Wörter.

TAFEL
HAUS
MELONE
ROUTE

RECHNEN

ÜBUNG11



Lösen Sie die folgenden Rechenaufgaben:

$$\dots + 65 = 93$$

$$\dots + 78 = 102$$

$$\dots + 83 = 121$$

$$\dots - 23 = 52$$

$$\dots - 44 = 11$$

$$\dots - 135 = 87$$

$$\dots \times 12 = 36$$

$$\dots \times 26 = 182$$

$$\dots \times 41 = 492$$



Versuchen Sie, sich an die Wörter **zu erinnern**, die Sie sich in Übung 10 gemerkt haben, und finden Sie die Wörter im Raster.

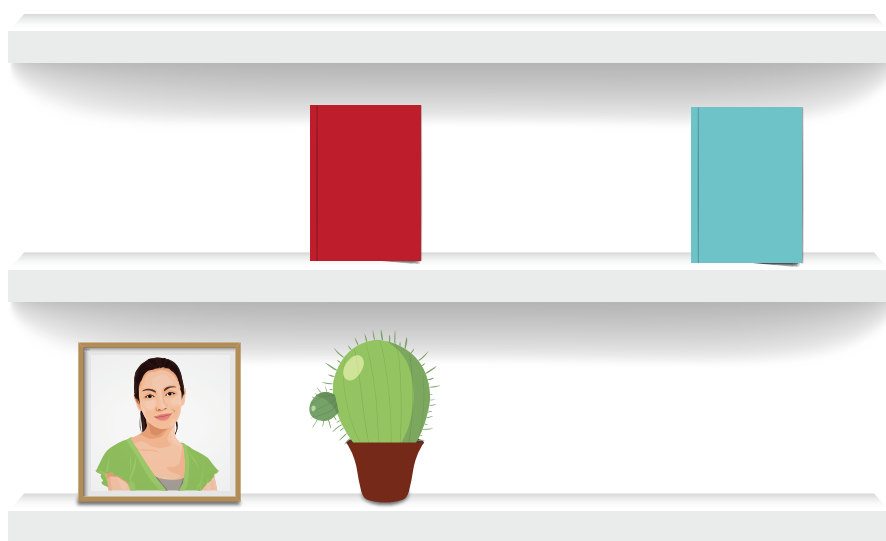
H	M	L	A	K	I	T	H
A	N	O	Q	T	W	A	V
U	R	O	U	T	E	F	B
S	G	S	I	D	T	E	R
N	E	T	O	W	J	L	Y
M	E	L	O	N	E	X	U



Schreiben Sie eine Zusammenfassung einer Nachricht, die Sie diese Woche gelesen oder gehört haben.



Erinnern Sie sich noch an das Bild, das Sie sich merken sollten?
Kennzeichnen Sie die fehlenden Elemente:





Schreiben Sie unten eine Zusammenfassung Ihrer Tage. Schreiben Sie etwas zu persönlichen Aktivitäten und andere Informationen **auf**, die Sie für wichtig halten.

Montag

.....
.....

Dienstag

.....
.....

Mittwoch

.....
.....

Donnerstag

.....
.....

Freitag

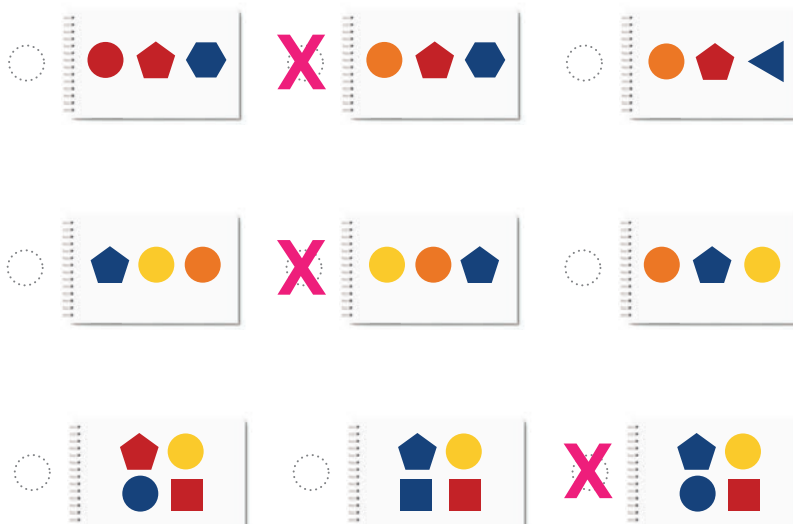
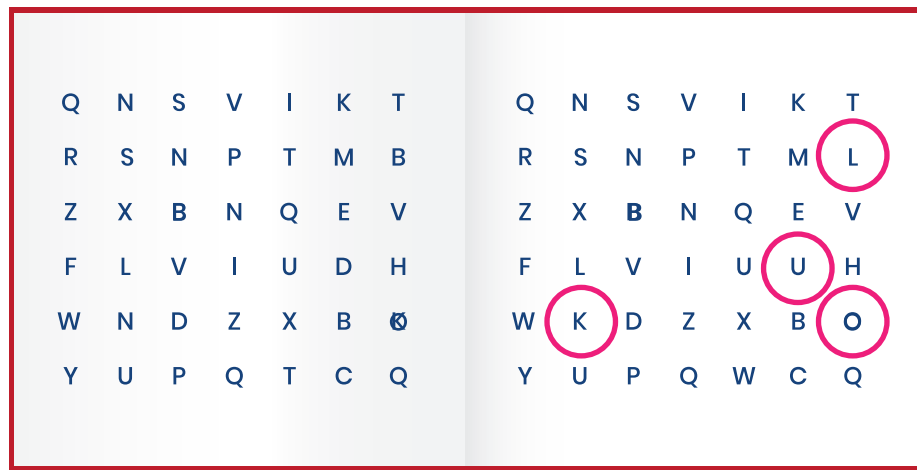
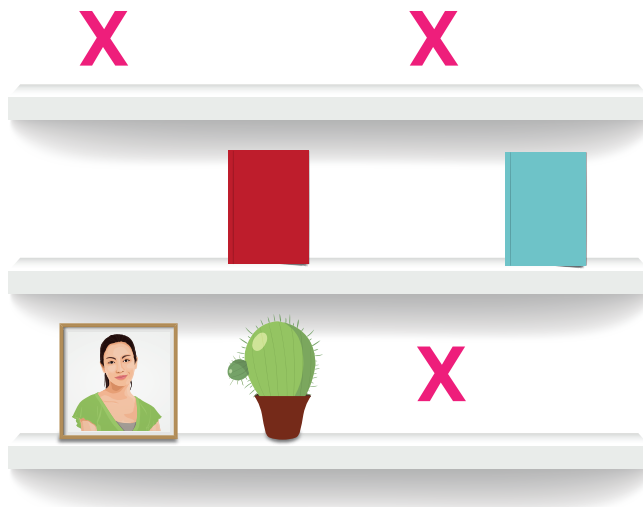
.....
.....

Samstag

.....
.....

Sonntag

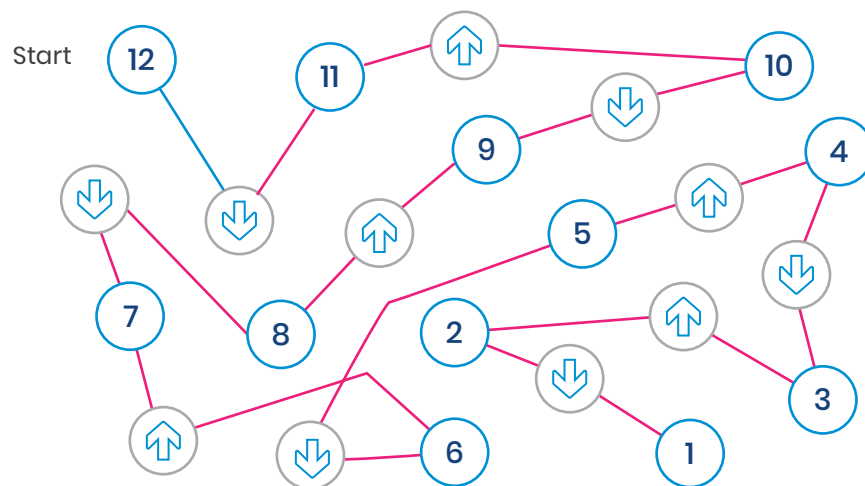
.....
.....



Übung 4

2	4	2	1	2	3	4	6	9	4	5	2
4	6	3	3	4	2	8	2	0	7	3	7
6	2	7	9	2	7	2	8	4	1	8	6
3	8	1	7	9	5	1	5	7	9	4	3
8	7	8	4	8	1	8	6	2	3	1	2
0	2	0	7	0	4	2	1	5	2	6	4
2	3	2	2	1	4	1	9	8	9	9	3
3	0	1	1	8	3	3	6	1	6	1	9
4	2	6	3	4	8	7	1	9	5	2	0
6	4	4	8	3	7	2	3	4	3	5	1
7	6	3	6	5	8	3	4	7	6	7	5
3	5	6	2	1	4	8	7	8	3	2	6
1	4	7	1	6	2	6	4	2	9	2	9

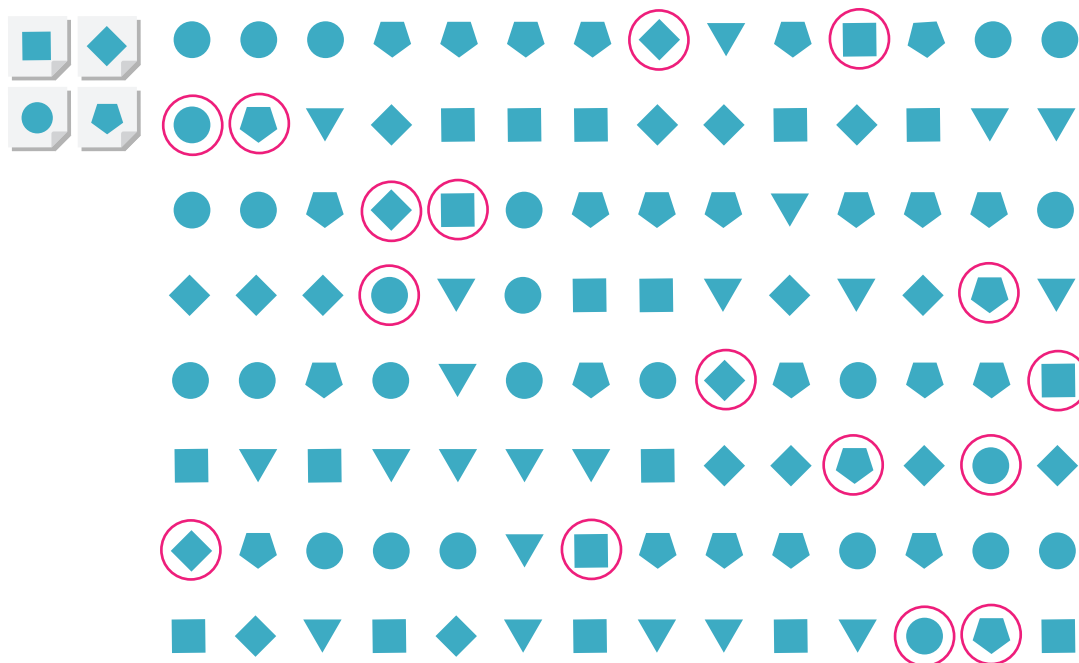
Übung 5



Übung 6



Übung 7



Übung 9

(Beispiele für mögliche Antworten)

TIERE		OBSTSORTEN	
1	Hund	1	Apfel
2	Katze	2	Banane
3	Hase	3	Birne
4	Huhn	4	Pflaume
5	Kuh	5	Melone
6	Ziege	6	Kirsche
7	Schwalbe	7	Orange
8	Papagai	8	Feige
9	Waal	9	Zitrone
10	Delfin	10	Mango

Übung 10

H	M	L	A	K	I	T	H
A	N	O	Q	T	W	A	V
U	R	O	U	T	E	F	B
S	G	S	I	D	T	E	R
N	E	T	O	W	J	L	Y
M	E	L	O	N	E	X	U

Übung 11

$28 + 65 = 93$	$24 + 78 = 102$	$38 + 83 = 121$
$75 - 23 = 52$	$55 - 44 = 11$	$222 - 135 = 87$
$3 \times 12 = 36$	$7 \times 26 = 182$	$12 \times 41 = 492$

Diese Information soll weder eine klinische Bewertung durch eine medizinische Fachkraft ersetzen, noch soll sie eine klinische Beurteilung der Indikation oder Risiken einer Verfahrensweise für den einzelnen Parkinson-Patienten darstellen. Sie sollten Ihren Arzt wegen Ihrer Parkinson-Krankheit konsultieren.

Die Website bial-keepit.on.pt bietet keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Die Informationen, Meinungen und zum Ausdruck gebrachten Schlussfolgerungen geben nicht unbedingt die Meinung von Bial, wieder, sondern lediglich die Meinung der Autoren und können in keinem Fall die Konsultation einer medizinischen Fachkraft ersetzen. Bial übernimmt keine Haftung für die Aktualität der Information, etwaige Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.