

KOGNITIONSÜBUNGEN #3

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

KEEP IT FUN!

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 Dauervon 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 Dauervon 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 die untenstehende Einkaufsliste.

BROT
ORANGEN
ZWIEBELN
PFEFFER
WASSER
BUTTER



Listen Sie die Lebensmittel unten auf, **ohne noch einmal auf die Einkaufsliste zu schauen**. Sie können die Lebensmittel in beliebiger Reihenfolge auflisten.

.....

.....

.....

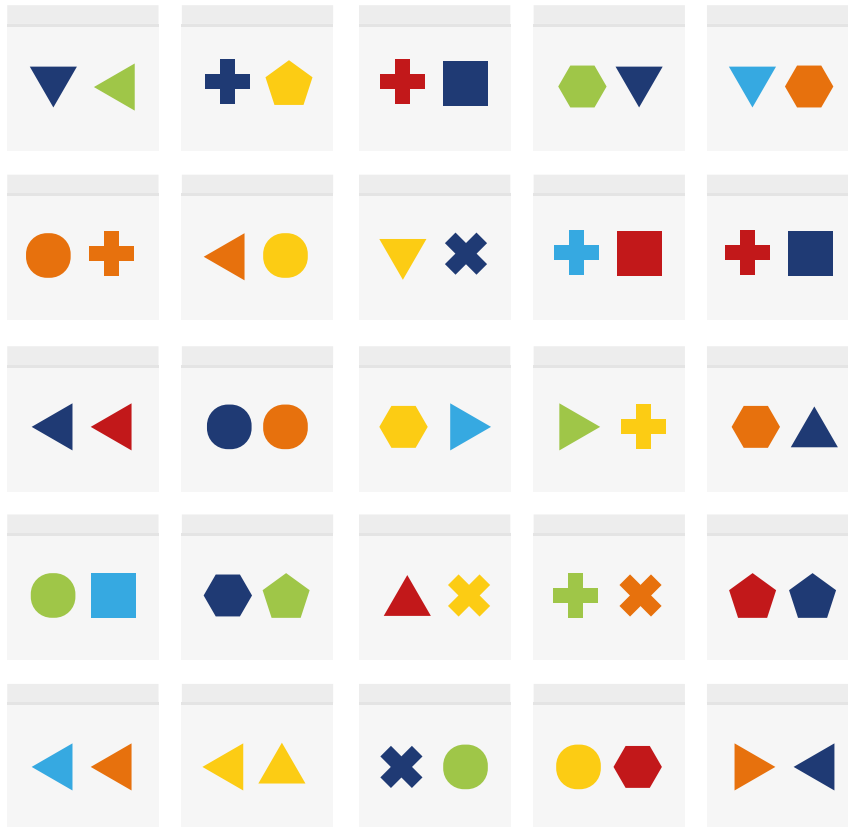
.....

.....

.....



Kennzeichnen Sie im untenstehenden Raster die sich wiederholenden Symbolreihe.



AUFMERKSAMKEIT

ÜBUNG 3



Kennzeichnen Sie im untenstehenden Text alle Buchstaben C.

DER WETTERDINEST TEILTE MIT, DASS ES AM WOCHENENDE SCHLECHTES WETTER GEBEN WERDE. DIE AUSSICHTEN WAREN STARKER WIND UND STARKER REGEN. IN DEN HÄUSERN, DIE SICH IN DER NÄHE DES FLUSSBETTS BEFINDEN, WURDE MIT ÜBERSCHWEMMUNGEN GERECHNET. DIE BEWOHNER WURDEN GEBETEN, IHRE HÄUSER, WENN MÖGLICH, NICHT ZU VERLASSEN.

MARIA SCHUSTER WAR NICHT SEHR ERFREUT ÜBER DIESE NACHRICHT. SIE HATTE SICH IN DER VERGANGENEN WOCHEN MIT IHRER SCHWÄGERIN FÜR EINEN SPAZIERGANG BIS ZUM SEE DES DORFES VERABREDET. WEGEN DIESER PLANÄNDERUNG IST MARIA LIEBER ZU HAUSE GEBLIEBEN UND HAT FERNGESEHEN. ES LIEF EINE NEUE COMEDY-SERIE IM FERNSEHEN, DIE GANZ LUSTIG ZU SEIN SCHIEN.



Betrachten Sie das folgende Raster. Unter dem Raster stehen Wortgruppen, die nach der Anzahl ihrer Buchstaben sortiert sind. Füllen Sie die weißen Felder mit den Wörtern aus und achten Sie dabei auf die Anzahl der Buchstaben, wie im Beispiel.

		R	A	U	M

2 Buchstaben	3 Buchstaben	4 Buchstaben	5 Buchstaben	6 Buchstaben
so	Kuh	Raum	unten	Rachen
in	All			Magnet
du	nur			Schirm
	Tau			Abfall
	Eck			



Erinnern Sie sich an die Einkaufsliste, die Sie sich merken sollten?

Schreiben Sie die Lebensmittel in beliebiger Reihenfolge auf.

1
2
3
4
5
6

AUFMERKSAMKEIT



Suchen und kennzeichnen Sie die untenstehende Abfolge im Raster. Die Abfolge kann in derselben oder in umgekehrter Richtung vorkommen.

940QZ

F	P	9	L	M	C	8	V	G	Q	B
T	A	Z	1	Z	8	9	4	I	F	1
1	8	Q	7	1	5	D	6	7	2	5
Z	X	0	3	4	5	D	6	2	9	L
2	3	4	6	1	E	9	N	U	Z	X
P	4	9	V	T	4	6	J	M	9	J
M	8	1	O	T	6	7	8	J	R	9



Merken Sie sich das folgende Bild.



Bilden Sie aus den folgenden Silben **die größtmögliche Anzahl an Wörtern**.

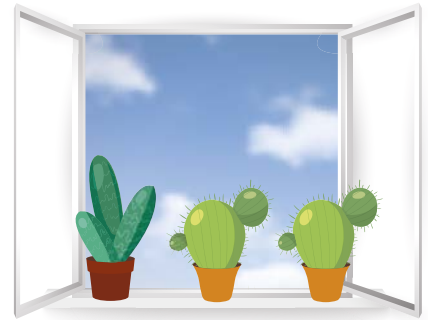
MA SCHEN DU LAU TAU DE WUN RUN KEN

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



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

Kreuzen Sie es an.



RECHNEN

ÜBUNG 8



Lösen Sie die folgenden Rechenaufgaben:

$\begin{array}{r} 17 \\ + 8 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 19 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 210 \\ - 27 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 16 \\ \times 95 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 15 \\ \times 52 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 15 \\ + 17 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 15 \\ + 95 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 68 \\ - 13 \\ \hline \end{array}$
	$\begin{array}{r} 123 \\ + 292 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 14 \\ \times 8 \\ \hline \end{array}$	



Erinnern Sie sich an die Einkaufsliste, die Sie sich merken sollten?

Schreiben Sie die Lebensmittel in beliebiger Reihenfolge auf.

1
2
3
4
5
6



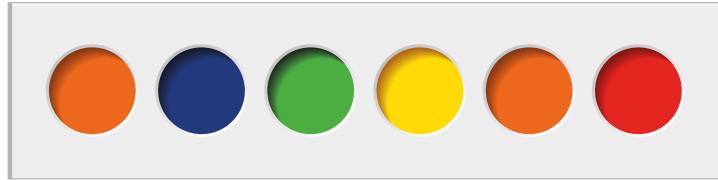
Suchen und kennzeichnen Sie alle ungerade Zahlen.

2	0	3	8	2	9	10	4	2	7	
1	4	1	2	7	0	2	3	2	5	9
5	6	8	11	4	5	2	9	3	6	
4	2	3	0	9	2	3	11	4	2	
9	3	4	7	10	9	8	2	5	3	

7	1	5	4	4	6	3	9	9	10	
3	6	8	1	8	7	10	1	7	6	
6	5	5	8	2	0	3	8	0	2	3
5	1	8	0	2	8	5	6	5	4	1
0	2	9	5	8	2	7	9	9	1	7



Merken Sie sich die Reihenfolge der Farben.



HANDLUNGSFÄHIGKEIT

ÜBUNG 11

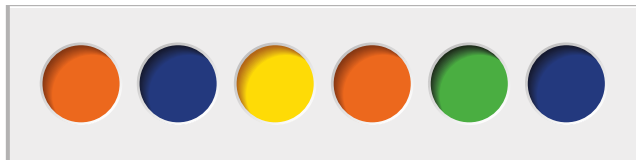
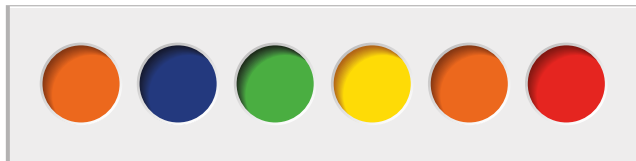
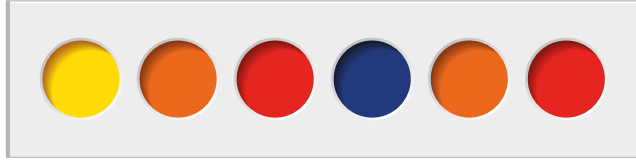


Achten Sie darauf, welche Farbe auf der Ampel angezeigt ist. Wenn die Ampel grün ist, wählen Sie auf der rechten Seite der Ampel gleichen Pfeil wie auf der linken Seite aus. Wenn die Ampel rot ist, wählen Sie den Pfeil, der in die Gegenrichtung zeigt, aus.

→		↓	↑	→	←
↓		↓	↑	→	←
→		↓	↑	→	←
↑		↓	↑	→	←
←		↓	↑	→	←
↓		↓	↑	→	←
→		↓	↑	→	←



Versuchen Sie, sich an die Reihenfolge der Farben **zu erinnern**, die Sie sich gemerkt haben und kreuzen Sie diese unten an.



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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Erinnern Sie sich an die Einkaufsliste, die Sie sich merken sollten?

Schreiben Sie die Lebensmittel in beliebiger Reihenfolge auf.

1

2

3

4

5

6

TAGEBUCH



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

Montag

.....
.....

Dienstag

.....
.....

Mittwoch

.....
.....

Donnerstag

.....
.....

Freitag

.....
.....

Samstag

.....
.....

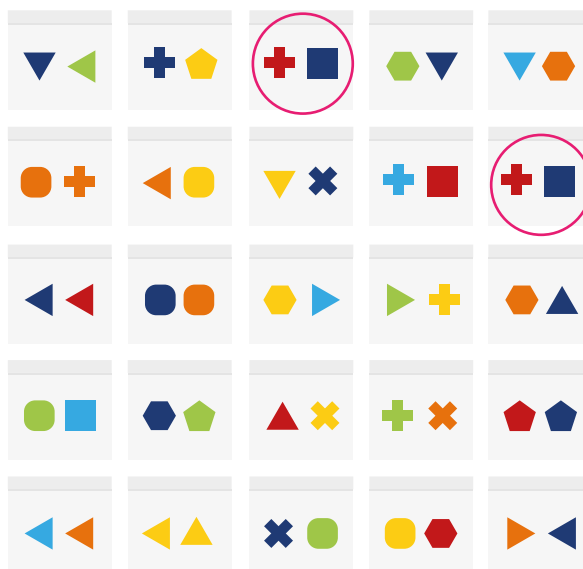
Sonntag

.....
.....

ÜBUNG 1

Brot, Orangen, Zwiebeln, Pfeffer, Wasser, Butter

ÜBUNG 2



ÜBUNG 3

DER WETTERDINEST TEILTE MIT, DASS ES AM WOCHENENDE SCHLECHTES WETTER GEBEN WERDE. DIE AUSSICHTEN WAREN STARKER WIND UND STARKER REGEN. IN DEN HÄUSERN, DIE SICH IN DER NÄHE DES FLUSSBETTS BEFINDEN, WURDE MIT ÜBERSCHWEMMUNGEN GERECHNET. DIE BEWOHNER WURDEN GEBETEN, IHRE HÄUSER, WENN MÖGLICH, NICHT ZU VERLASSEN.

MARIA SCHUSTER WAR NICHT SEHR ERFREUT ÜBER DIESE NACHRICHT. SIE HATTE SICH IN DER VERGANGENEN WOCHE MIT IHRER SCHWÄGERIN FÜR EINEN SPAZIERGANG BIS ZUM SEE DES DORFES VERABREDET. WEGEN DIESER PLANÄNDERUNG IST MARIA LIEBER ZU HAUSE GEBLIEBEN UND HAT FERNGESEHEN. ES LIEF EINE NEUE COMEDY-SERIE IM FERNSEHEN, DIE GANZ LUSTIG ZU SEIN SCHIEN.

ÜBUNG 4

I	N	R	A	U	M
E		A	B	N	A
C	D	C	F	T	G
K	U	H	A	E	N
S	O	E	L	N	E
T	A	U	L	U	T
S	C	H	I	R	M

ERRO

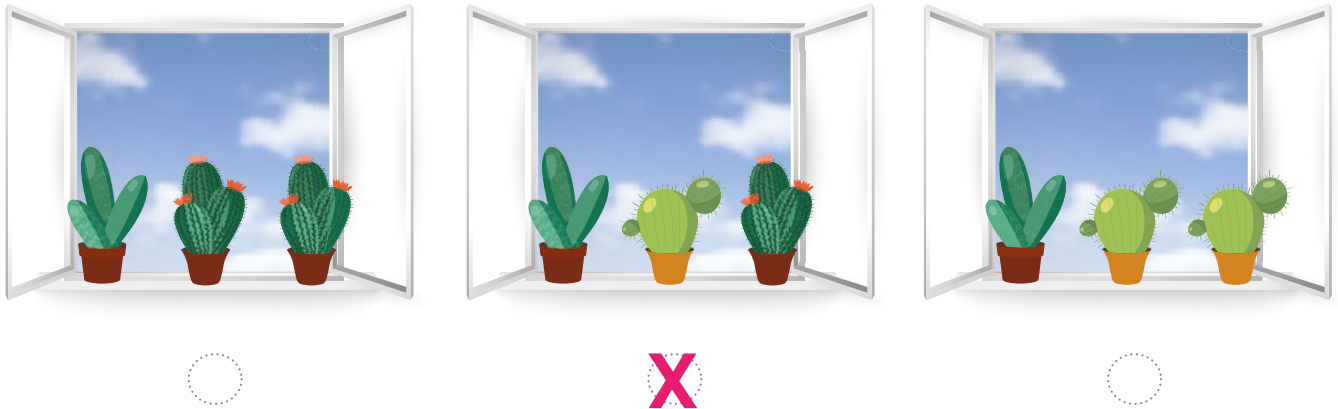
ÜBUNG 5

940QZ

F	P	9	L	M	C	8	V	G	Q	B
T	A	Z	1	Z	8	9	4	I	F	1
1	8	Q	7	1	5	D	6	7	2	5
Z	X	0	3	4	5	D	6	2	9	L
2	3	4	6	1	E	9	N	U	Z	X
P	4	9	V	T	4	6	J	M	9	J
M	8	1	O	T	6	7	8	J	R	9

LÖSUNGEN

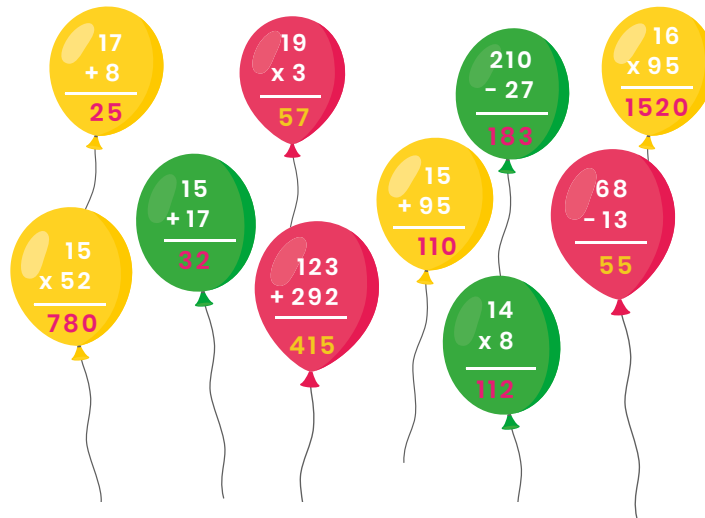
ÜBUNG 6



ÜBUNG 7 (possible answerexamples)

MA MI KE CA DI CE

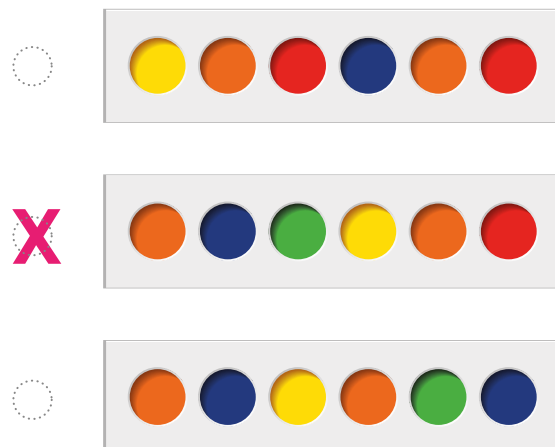




ÜBUNG 9



ÜBUNG 10



ÜBUNG 11



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-keepiton.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.