

KOGNITIONSÜBUNGEN #1

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

KEEP IT FUN!

Mit einem aktiven und ausgeglichenen Alltag kann man den Auswirkungen einer degenerativen Erkrankung wie der Parkinson-Krankheit entgegenwirken. Sorgfältig sein und sich regelmäßig wiegen, den Blutdruck messen, geeignete Sportübungen machen und eine ausgewogene Ernährung einhalten sind wesentliche Elemente. Man sollte jedoch nicht Beschäftigungen vergessen, die das Gehirn trainieren.

Es ist wichtig, dass Sie versuchen, diese Maßnahmen in Ihre wöchentliche Routine zu integrieren.

WIR GEBEN IHNEN EINE KLEINE HILFESTELLUNG, UM 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





Lesen Sie die Wörter mehrere Male, bis Sie sich an diese richtig erinnern können. Versuchen Sie, die Wörter in den nächsten Tagen laut zu lesen, um das Gedächtnis zu trainieren.



GEDÄCHTNIS



Ohne auf die Wörter zu schauen, **schreiben** Sie diese unten auf:

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

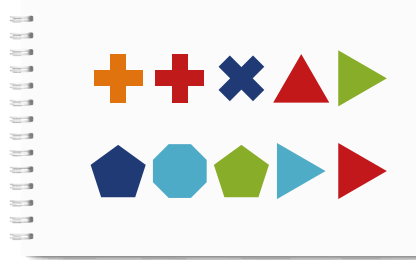
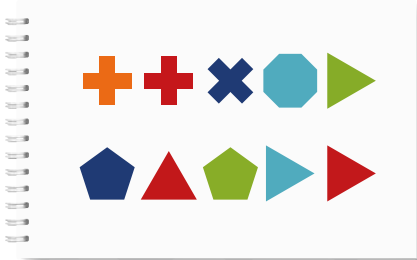


Suchen und **markieren** Sie alle geraden Zahlen.

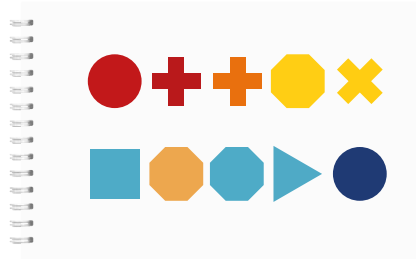
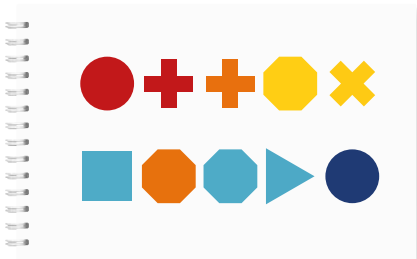
5	7	2	6	1	4	3	9
3	6	9	8	2	6	7	3
5	9	8	2	5	0	7	3
4	7	1	9	6	8	5	2
6	2	0	1	9	5	8	1
0	3	2	4	7	1	6	8
1	7	6	5	4	2	3	4
2	0	8	3	7	1	2	0



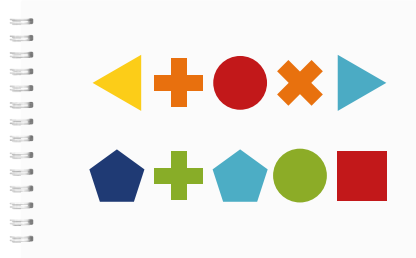
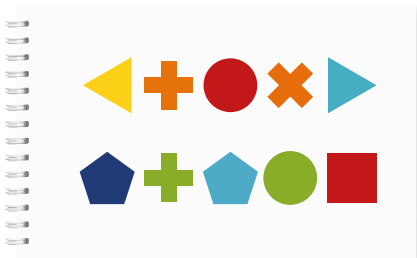
Vergleichen Sie die beiden Einheiten und überprüfen Sie ob diese gleich oder unterschiedlich sind. **Kreuzen** Sie die richtige Auswahl an.



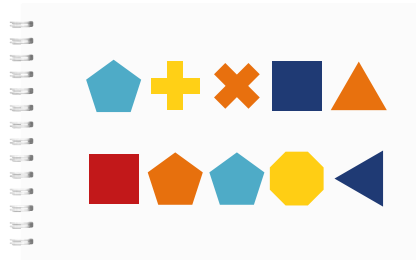
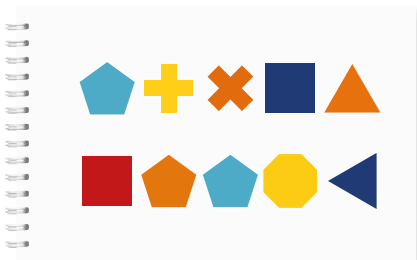
- Gleich
- Unterschiedlich



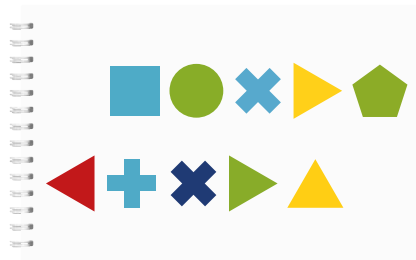
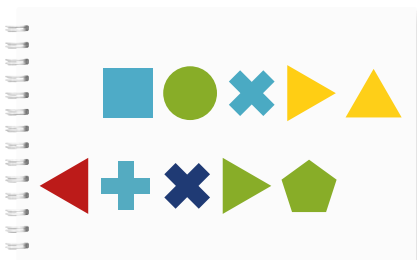
- Gleich
- Unterschiedlich



- Gleich
- Unterschiedlich



- Gleich
- Unterschiedlich



- Gleich
- Unterschiedlich



Markieren Sie alle Einheiten, bei denen die Zahl in der Figur den benachbarten Zahlen weniger 2 entspricht.

5	1	2	3	1	4	3
2	3	1	4	2	4	1
3	4	2	3	2	1	3
4	1	4	3	1	4	2
2	3	1	4	3	2	3

GEDÄCHTNIS



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

Schreiben Sie die.

1
2
3
4
5



Suchen und **markieren** Sie im Raster 10 Gegenstände und 10 Verben der unten stehenden Liste.

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

- | | | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|
| NADEL | KORK | KRÜCKE | FLASCHE | BOGEN |
| TEPPICH | SEIL | MÜNZE | FÄCHER | KNÄUEL |
| STEIGEN | TRINKEN | SPRECHEN | SUCHEN | GEHEN |
| SCHENKEN | ANTWORTEN | SEIN | VERLASSEN | SPIELEN |



Sehen Sie sich die Fotos unten aufmerksam **an** und **merken** Sie sich die Namen zu den Personen.



Julia Fischer



Martin Müller



Peter Schmidt

AUFMERKSAMKEIT

ÜBUNG 7



Schauen Sie sich das untenstehende Raster mit den Zahlen und Buchstaben an.
Füllen Sie die weißen Lücken im untenstehenden Raster mit den Zahlen aus, die zu den Buchstaben passen.

P	B	O	X	M	A	I	L
7	3	2	8	0	1	9	4

L	B	X	A	P	P	M	I	L	B	X	O	A	I

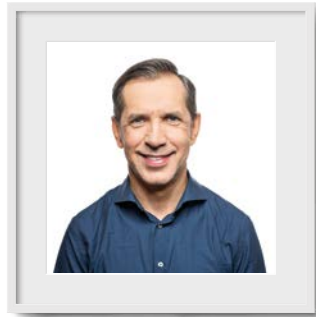
O	M	I	A	L	B	X	B	I	O	L	B	M	A

P	I	L	X	O	M	A	M	B	P	I	A	O	P

GEDÄCHTNIS



Versuchen Sie, sich an die Namen zu erinnern, die Sie sich in Übung 6 gemerkt haben und **schreiben** Sie diese unten **auf**.



.....

.....

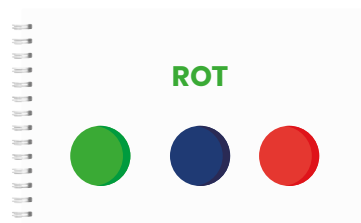
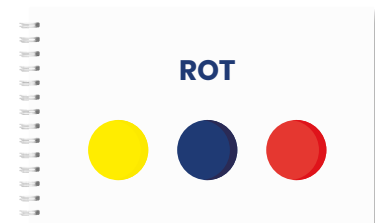
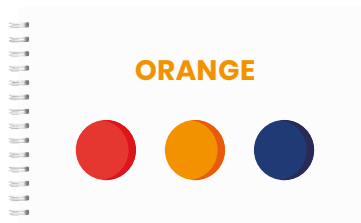
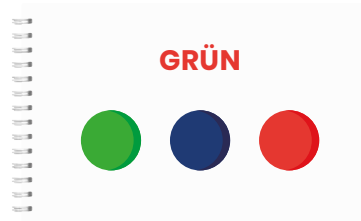
.....

HANDLUNGSFÄHIGKEIT

ÜBUNG 8



Schauen Sie sich die Bilder unten **an** und **kennzeichnen** Sie den Kreis mit der Farbe, die zum jeweiligen Wort passt.



GEDÄCHTNIS



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

Schreiben Sie die Wörter **auf**.

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

SPRACHE

ÜBUNG 9



Füllen Sie das Raster gemäß den Erklärungen **aus**, die auf der nächsten Seite aufgelistet sind.

		11	1							9
					5				13	
			6				14			
	10									
2, 12										
			4							
3										
					8					
7										

SPRACHE

Waagrechte Wörter

1. Gegenstand, mit dem man einen Bleistift spitzt.
2. Ein Künstler, der von Beruf aus singt.
3. Zweitlängster Fluss Europas. Er entspringt in Deutschland.
4. In der Türkei geboren.
5. Produkt, das man zum Malen verwendet.
6. Anderes Wort für Menschen.
7. Facharzt für Kinderheilkunde.

Senkrechte Wörter

8. Frucht eines Avocado baums.
9. Fachgeschäft, wo Arzneimittel verkauft werden.
10. Das Gegenteil von Hitze.
11. Sehr laut sprechen.
12. Größte nordfriesische Insel vor der deutschen und dänischen Nordseeküste.
13. Gegenstand, den man zum Wiegen verwendet.
14. Gebiet der Medizin, das sich mit dem Körperbau beschäftigt.

GEDÄCHTNIS



Wissen Sie die Wörter noch, die Sie sich merken sollten? **Schreiben** Sie die Wörter **auf**.

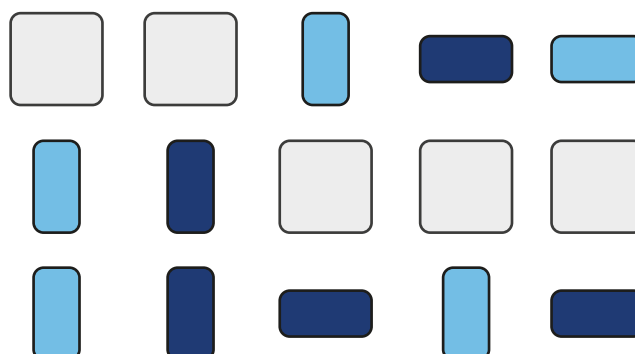
1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

GEDÄCHTNIS

ÜBUNG 10



Merken Sie sich das untenstehende Bild.





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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

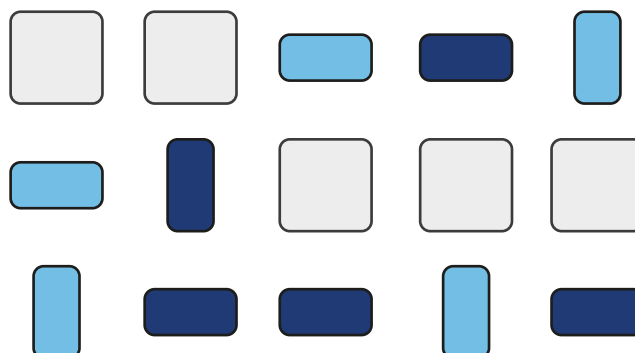
.....

.....

GEDÄCHTNIS



Versuchen Sie, sich an das Bild zu **erinnern**, das Sie sich gemerkt haben und **kennzeichnen** Sie die Elemente, die sich nun in einer anderen Position befinden.





Kennzeichnen Sie im untenstehenden Raster die sich wiederholende Zahl oder den sich wiederholenden Buchstaben.

8	2	C	V	5
R	X	6	D	U
7	J	S	P	F
N	3	4	A	1
I	T	Q	I	E

GEDÄCHTNIS



Erinnern Sie sich noch an die Wörter, die Sie sich am Anfang des Übungsblatts merken sollten? **Schreiben** Sie diese unten **auf** und geben Sie an, zu welcher Kategorie sie gehören (zum Beispiel: Gegenstände, Tiere).

Wort

1
2
3
4
5

Kategorie

1
2
3
4
5

TAGEBUCH



Bewahren Sie sich diese Übung bis ans Ende der Woche auf. **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
.....
.....

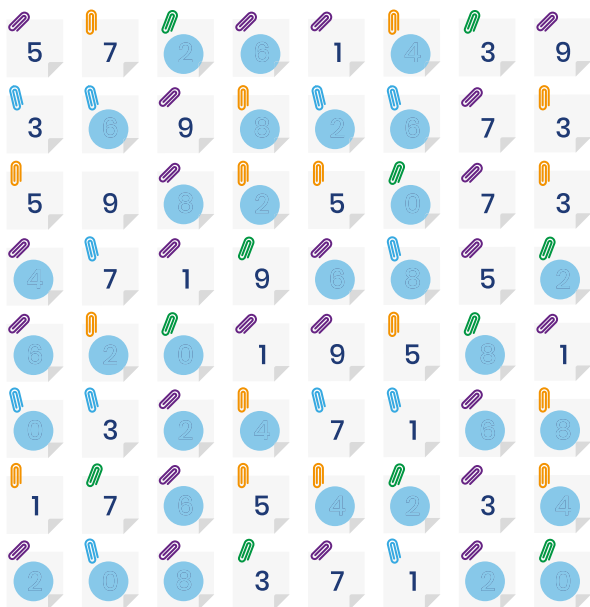
Samstag
.....
.....

Sonntag
.....
.....

Übung 1

Salat, Apfel, Heft, Tisch, Gelb

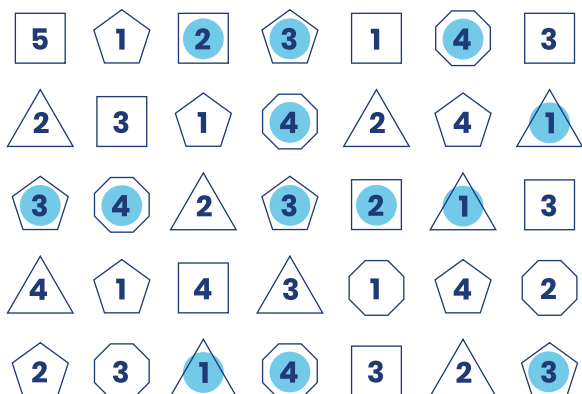
Übung 2



Übung 3

1. Einheit: unterschiedlich
2. Einheit: gleich
3. Einheit: gleich
4. Einheit: gleich
5. Einheit: unterschiedlich

Übung 4



Übung 5

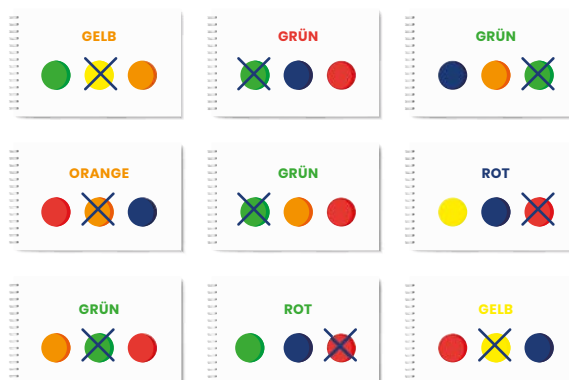
D	S	I	G	E	L	D	B	E	S	E	R
S	P	I	E	L	E	N	E	D	C	N	A
T	R	B	H	I	G	F	G	E	H	E	N
E	E	A	E	K	N	A	E	U	E	L	T
I	C	T	N	E	A	S	E	I	N	A	R
G	H	D	E	C	K	E	L	F	K	R	I
E	E	A	F	A	C	H	A	L	E	S	N
N	N	A	D	E	L	A	M	A	N	U	K
F	T	L	A	S	S	E	N	S	S	C	E
K	R	U	E	C	K	E	I	C	E	H	N
A	E	T	E	P	P	I	C	H	I	E	S
P	R	O	B	O	G	E	N	E	L	N	B

Übung 7

P	B	O	X	M	A	I	L
7	3	2	8	0	1	9	4

I	B	X	A	P	P	M	I	L	B	X	O	A	I
4	3	8	1	7	7	0	9	4	3	8	2	1	9
O	M	I	A	L	B	X	B	I	O	L	B	M	A
2	0	9	1	4	3	8	3	9	2	4	3	0	1
P	I	L	X	O	M	A	M	B	P	I	A	O	P
7	9	4	8	2	0	1	0	3	7	9	1	2	7

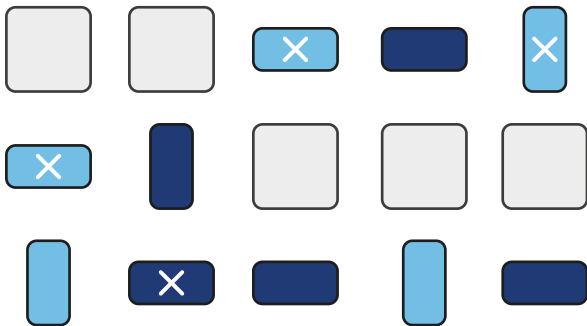
Übung 8



Übung 9

		¹¹ S	¹ S	P	I	T	Z	E	R		⁹ A
		C			⁵ F	A	R	B	E	¹³ W	P
		H	⁶ L	E	U	T	E	¹⁴ A		A	O
		¹⁰ K	R					N		A	T
^{2,12} S	A	E	N	G	E	R		A		G	H
Y	E	I						T		E	E
L	L	E						O			K
T	T	N						M			E
	E		⁴ T	U	E	R	K	I	S	C	H
³ D	O	N	A	U				E			
					⁸ A	V	O	C	A	T	O
⁷ K	I	N	D	E	R	A	R	T	Z		

Übung 10



Übung 11

Buchstabe „I“ wiederholt sich.



Übung 12

Wort



Kategorie

