

Was ist eine Demenz?

Der Begriff „Demenz“ beschreibt eine Vielzahl von Erkrankungen des Gehirns, die fortschreitend zum Verlust geistiger Fähigkeiten führt. Dazu gehören Funktionen wie Gedächtnis, Denken, Orientierung, Auffassung, Rechnen, Lernfähigkeit, Sprache und Urteilsvermögen. Die Alzheimer Demenz ist die häufigste Form davon.

MAS Ressourcentraining

Als MAS Demenztrainerin biete ich ein Training mit verschiedenen Elementen zur Erhaltung und Förderung der vorhandenen Fähigkeiten (Ressourcen) an.

Dieses Training ist speziell auf die Bedürfnisse von Personen mit Demenz im jeweiligen Stadium abgestimmt. Es sollte 1-2 x wöchentlich stattfinden und 1,5 bis max. 2 Stunden dauern.



Ziele

- **Verbesserung der Lebensqualität**
- **Optimierung der psychischen und physischen Funktionen**
- **Erfolge vermitteln**
- **Erhaltung der Autonomie und des Selbstwert**
- **Spaß und Freude beim gemeinsamen Training**
- **Motivation**
- **Fähigkeiten hervorheben**

Prophylaxetraining

Um Ihre geistige Fitness zu erhalten und zu steigern kann ich Ihnen ein Prophylaxetraining zur Vorbeugung von Alzheimer Demenz anbieten. Es besteht vorwiegend aus Gedächtnistraining um einen bestmöglichen Effekt zu erzielen. Natürlich steht Spaß und Freude und das soziale Miteinander in der Gruppe im Vordergrund. Dabei sollen auch das positive Selbstbild und die eigenen Kompetenzen gestärkt werden.

Prophylaxetraining ist für jeden geeignet, der etwas für seine geistige Fitness tun möchte. Es dient dem Erhalt Ihrer Selbstständigkeit und der Förderung Ihrer Alltagskompetenz. Ideal sind 1,5 - 2 Stunden.

