



Für Nana

| |
|---|
| DK London/Delhi |
| Lektorat Jonathan Metcalf, Liz Wheeler, Arpita Dasgupta, Priyanjali Narain, Annelise Evans, Miezan van Zyl, Helen Fewster, Rohan Sinha, Angeles Gavira Guerrero |
| Gestaltung und Bildredaktion Karen Self, Phil Ormerod, Michael Duffy, Sudakshina Basu, Francis Wong, Rabia Ahmad, Simar Dhamija, Sharon Spencer, Mahua Mandal, Vaibhav Rastogi, Ashok Kumar, Syed Md Farhan, Harish Aggarwal, Vishal Bhatia, Taiyaba Khatoon, Vishal Ghavri |
| Autorin Helen Lambert |
| Cofio Dementia Training |
| Umschlaggestaltung Tanya Mehrotra, Claire Gell, Sophia MTT, Priyanka Sharma, Saloni Singh |
| Herstellung Andy Hilliard, Balwant Singh, Alex Bell, Pankaj Sharma |
| Für die deutsche Ausgabe: Programmleitung Monika Schlitzer Redaktionsleitung Caren Hummel Projektbetreuung Carola Wiese Herstellungsleitung Dorothee Whittaker Herstellungskoordination Claudia Rode Herstellung Bettina Bähnsch |
| Titel der englischen Originalausgabe: The Memory Activity Book |
| © Dorling Kindersley Limited, London, 2018 Ein Unternehmen der Penguin Random House Group Alle Rechte vorbehalten |
| © der deutschsprachigen Ausgabe by Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2019 Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten |
| Jegliche – auch auszugsweise – Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung oder Speicherung, ob elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie oder Aufzeichnung, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch den Verlag. |
| Übersetzung Ute Mareik Lektorat Cornelia Rüping |
| ISBN 978-3-8310-3728-5 |
| Druck und Bindung Leo Paper Products, China |
| www.dorlingkindersley.de |
| Hinweis Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Jeder Leser sollte sich bewusst sein, dass die Möglichkeiten, Aktivitäten auszuüben, sich bei Menschen mit Demenz allmählich verringern. Deshalb sollten Sie Fähigkeiten und Aktivitäten immer wieder neu bewerten, bevor Sie den Vorschlägen dieses Buchs folgen. Bevor Sie eine Übung durchführen, sollten Sie den Rat Ihres Arztes einholen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. |

Inhalt

| | |
|---------|---|
| Vorwort | 6 |
|---------|---|

EINLEITUNG

| | |
|--------------------------------------|----|
| Wie das Gedächtnis arbeitet | 10 |
| Was ist Demenz? | 12 |
| Leben mit Demenz | 14 |
| Hilfreiche Aktivitäten | 16 |
| Im Gleichgewicht | 18 |
| Das Leben im Griff | 20 |
| Zu den Aktivitäten in diesem Buch | 22 |

DRAUSSEN UND AKTIV

| | |
|------------------------------------|----|
| Ausdauertraining | 26 |
| Radfahren | 28 |
| Schwimmen | 30 |
| Berühmte Sportler | 32 |
| Mannschaftssport | 34 |
| Stark und beweglich bleiben | 36 |
| Leichte Übungen | 38 |
| Einfach mal entspannen | 40 |
| Wandern in der Natur | 42 |
| Führen Sie ein Naturtagebuch | 44 |
| Gestalten Sie Ihr Naturtagebuch | 46 |
| Hundespaziergang | 48 |
| Einkaufen | 50 |
| Mode | 52 |
| Unterwegs | 54 |
| Ausflugsplanung | 56 |
| Raus in den Garten | 58 |
| Einjährige Pflanzen ziehen | 60 |

| | |
|---|----|
| Einen Garten für die Sinne gestalten | 62 |
| Pflanzen für den Sinnesgarten | 64 |
| Pflanzen eintopfen | 66 |
| Minigarten fürs Fensterbrett | 68 |
| Vögel beobachten | 70 |
| Vögel füttern | 72 |
| Vogelfutterkette für draußen | 74 |
| Ihr Garten im Haus | 76 |
| Keimpflanzen ziehen | 78 |

AUSFLÜGE INS GESTERN

| | |
|--|-----|
| Blick ins Fotoalbum | 82 |
| Ein Fotoalbum anlegen | 84 |
| Einen Stammbaum erstellen | 86 |
| Die Erinnerungsbox | 88 |
| Ihr Scrapbook | 90 |
| Die Geschichte des Telefons | 92 |
| Schreiben Sie Ihre Lebensgeschichte | 94 |
| Ihre Thementasche | 96 |
| Alte Filme anschauen | 98 |
| Popcorn machen | 100 |

MUSIK UND TANZ

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Auf ein Tänzchen | 104 |
| Musik hören | 106 |
| Musicals | 108 |
| Ihre Lieblingslieder als Playlist | 110 |
| Singen tut gut | 112 |
| Eine musikalische Reise als Spiel | 114 |
| Ein Instrument spielen | 116 |

RÄTSEL UND SPIELE

| | |
|----------------------------------|-----|
| Ein Puzzle legen | 120 |
| Ein Puzzle basteln | 122 |
| Schmecken und Riechen anregen | 124 |
| Spiel: Teste deine Nase | 126 |
| Spiele mit Wörtern | 128 |
| Wortketten bilden | 130 |
| Mondlandungen | 132 |
| Spiele mit Zahlen | 134 |
| Bingo | 136 |
| Brettspiele als Herausforderung | 138 |
| Die sieben Weltwunder | 140 |
| Denkspiele | 142 |
| Karten spielen | 144 |
| Mit Bildkarten spielen | 146 |
| Spiel: Tiere-Raten | 148 |

HANDWERK UND KOCHEN

| | |
|------------------------------|-----|
| Malen und zeichnen | 152 |
| Eine Katze zeichnen | 154 |
| Karten mit Pressblumen | 156 |
| Blumen pressen | 158 |
| Collagen basteln | 160 |
| Eine abstrakte Collage | 162 |
| Berühmte Kunstwerke | 164 |
| Stempeldruck | 166 |
| Eine Schürze bedrucken | 168 |
| Eine Schale aus Pappmaschee | 170 |
| Arbeiten mit Holz | 174 |
| Bauen Sie einen Blumenkasten | 176 |

| | |
|-------------------------------------|---------|
| Oldtimer | 180 |
| Die Natur ins Haus holen | 182 |
| Mit Blättern basteln | 184 |
| Einen Kranz aus Blättern basteln | 186 |
| Teelicht-Laterne mit Blättern | 187 |
| Nähen Sie etwas Schönes | 188 |
| Tischsets nähen | 190 |
| Das Strickzeug herausholen | 192 |
| Ihr Tüdelarmband | 194 |
| Eine Decke zum Anfassen | 198 |
| Dekoration für Ihre Feste | 200 |
| Pompons aus Papier | 202 |
| Schilder als Gedächtnisstütze | 204 |
| Essen zubereiten | 208 |
| Gesunde Salate | 210 |
| Couscous-Salat | 212 |
| Süßes für die Seele | 214 |
| Pfefferminztaler herstellen | 216 |
| Nützliche Hinweise | 218 |
| Index | 220 |
| Dank und Bildnachweis | 224 |

Leichte Übungen

Fällt es Ihnen schwer, herumzulaufen und sich zu bewegen? Und ein Park zum Joggen ist nicht in der Nähe? Dann machen Sie ein paar einfache Übungen zu Hause.

- Tragen Sie bequeme Kleidung und, wenn nötig, passendes Schuhwerk.
- Werden Sie langsam warm, hetzen Sie sich nicht. Beim Trainieren sollten Sie sprechen können und nicht nach Luft schnappen. Sobald Sie sich unwohl fühlen, hören Sie auf.
- Probieren Sie verschiedene Übungen aus.
- Nach dem Training langsam abkühlen!



AUF EINEN BLICK

- ✓ Aktiv
- ✓ 1 oder mehrere Personen
- ✓ Selbstfürsorge
- ✓ Wenig und oft
- ✓ Einfach
- ! Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, bevor Sie Sport treiben.

◀ Gefüllte Wasserflaschen, kleine Getreidesäckchen oder ein kleiner Ball sind wirkungsvoll als Hanteln.

Kraft aufbauen

Selbst kleine Bewegungen stärken Ihre Muskeln. Drücken Sie ruhig mal gegen die Wand, wie es unten beschrieben ist.

WANDDRÜCKEN



1 Legen Sie Ihre Handflächen auf Brusthöhe gegen die Wand. Finger nach oben, Hände gut schulterbreit auseinander und Arme leicht gebeugt.



2 Halten Sie den Rücken gerade, knicken Sie in den Ellbogen ein und beugen Sie sich langsam vor, bis Ihr Kopf fast die Wand berührt.



3 Drücken Sie gegen die Wand und kehren Sie langsam und aufrecht in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Übung zehnmal wenn möglich.

Übungen an der Rückenlehne

Nehmen Sie sich für diese Übungen einen stabilen Stuhl. Sie sollten auf ihm aufrecht sitzen können, die Knie angewinkelt und die Fußsohlen flach auf dem Boden.

KNIEBEUGEN



1 Halten Sie sich an der Rückenlehne des stabilen Stuhls fest. Stehen Sie aufrecht, die Füße etwa hüftbreit auseinander.



2 Halten Sie den Rücken gerade und gehen Sie vorsichtig in die Knie. Schauen Sie geradeaus. Gehen Sie nur so tief, wie es bequem ist.



3 Stellen Sie sich wieder hin und wiederholen Sie die Übung fünfmal. Machen Sie jedes Mal eine Kniebeuge mehr, bis Sie zehn schaffen.

FUSSMARSCH



1 Sie sitzen auf einem Stuhl, Ihre Füße stehen flach auf dem Boden. Legen Sie ein Gymnastikband oder ein Tuch mit einem Ende unter Ihren Fuß.



2 Ziehen Sie das Band mit Ihren Zehen zur Ferse hin. Wölben Sie Ihren Fuß dann nach oben, um ein kleines Stück Band zu greifen.



3 Lassen Sie das Band los, indem Sie die Zehen strecken. Wiederholen Sie dies, bis das Band zu Ende ist. Nun ist der andere Fuß an die Reihe.

Sitzen Sie lieber auf dem Sofa, oder gehen Sie oft zum Sport?

- Gute Musik fürs Turnen.
- Schildern Sie, wie Sie sich fit halten.

SPRECHEN SIE ÜBER ...

Die Erinnerungsbox

Jede Erinnerungsbox ist einmalig und für Sie etwas ganz Besonderes. Genießen Sie es, sie zu befüllen und immer wieder hineinzuschauen – allein oder mit Freunden und Ihrer Familie.

Wie Sie es angehen

Suchen Sie Ihre Andenken zusammen und schauen Sie sie durch. Was ist geeignet?

■ Wie wäre es mit Etiketten oder kurzen Infokarten zu den Gegenständen, um Erinnerungen festzuhalten?

■ Packen Sie alles, was Sie ausgewählt haben, in die Box. Sie können jederzeit etwas herausholen, wenn Sie auf eine Erinnerungsreise gehen möchten.



▲ Wählen Sie eine solide Box mit Deckel in der richtigen Größe. Es kann auch ein Schuhkarton sein.



Hobbys

Konzentrieren Sie sich auf besonders Interessantes, beispielsweise aus Ihrer Hobby-Sammlung.

Zeitungsausschnitte erinnern an wichtige Ereignisse.

• Vielleicht wollen Sie Trophäen aufnehmen, Medaillen, Dinge, die für Sie wertvoll sind, oder alte Fotos.

NÜTZLICHE TIPPS

AUF EINEN BLICK

- ✓ Im Sitzen
- ✓ 1 oder mehrere Personen
- ✓ Produktivität
- ✓ Ohne Zeitbegrenzung
- ✓ Einfach
- ! Kann positive, aber auch negative Emotionen auslösen.
- ! Nichts Schweres oder Scharfes.

WIE ES WIRKT

Wenn Sie Gegenstände in die Hand nehmen, tut Ihnen das gut.

- Sehen, riechen und anfassen regen das Gehirn immer zur Verarbeitung von Informationen an. So festigen sich Erinnerungen, und das kommt auch dem Kurzzeitgedächtnis zugute.
- Erinnerungen mit anderen zu teilen verbessert Ihre kommunikativen Fähigkeiten und stärkt Ihr Selbstwertgefühl.
- Wenn Sie mit den Menschen in Ihrer Umgebung in Kontakt bleiben, verbessert das ganz allgemein Ihr Befinden und Ihr Selbstvertrauen.



Briefe

Wenn Sie alte Briefe noch einmal lesen, kann das starke Gefühle wecken.

Viele von uns haben Erinnerungsstücke in der Schublade oder auf dem Dachboden. Wählen Sie die schönsten Stücke aus.



Erbstücke

Tun Sie ruhig wertvolle Erinnerungsstücke in Ihre Box, beispielsweise Familienschmuck.



Themenboxen

Sie können verschiedene Themen wählen: Ihre Lieblingsmannschaft oder eine Reise.

Lebensphasen

Vielleicht möchten Sie mehrere Erinnerungsboxen je nach Lebensphase anlegen: ein Spielzeug für die Kindheit oder Visitenkarten für Ihre Berufstätigkeit.



Auf ein Tänzchen

Glauben Sie, Tanzen sei eine rein körperliche Aktivität? Nein, denn zusätzlich trainiert es den Kopf und kann das Gedächtnis verbessern.

Wie Sie es angehen

Sie können einfach Musik anstellen und dazu tanzen. Wenn Sie etwas Neues lernen und mit anderen Spaß haben wollen, besuchen Sie einen Kurs oder lassen sich von einem Freund ein paar Schritte zeigen.

- Wenn Sie nicht mehr sicher auf den Füßen sind, können Sie auch im Sitzen tanzen.
- Wenn Sie zu Hause tanzen, sollten Sie einen Bereich dafür freiräumen und Stolperfallen entfernen.

► Tanzen ist großartig als soziale Aktivität – egal, ob Sie zu einem Ball, Tanztee oder Kurs gehen.



Gesellschaftstanz



Volkstanz



Swing

AUF EINEN BLICK

- ✓ Aktiv
- ✓ 1 oder mehrere Personen
- ✓ Freizeit
- ✓ 30–60 Minuten
- ✓ Mittlere Schwierigkeit
- ! Gut aufpassen, je nach körperlicher Fitness.

WIE ES WIRKT

Zum Tanzen gehören Koordination, Vorausdenken (fördert kreatives Denken) und Musikalität. Die Emotionen werden angeregt.

- Wenn man neue Tänze lernt, entstehen neue Verbindungen zwischen Gehirnzellen. Das Gehirn wird widerstandsfähiger.
- Wenn Sie schon früher getanzt haben, greift Ihr Verhaltensgedächtnis auf Bekanntes zurück und verstärkt die Verbindungen.
- Die körperliche Bewegung verbessert Sehen, Gleichgewicht und das räumliche Gedächtnis. Außerdem werden Endorphine (Wohlfühlhormone) freigesetzt.
- Tanz ist eine Möglichkeit sich auszudrücken, ohne dass man Worte braucht.



Es gibt viele verschiedene Tanzstile. Suchen Sie sich einen aus und tanzen Sie, als würde niemand zuschauen!

SPRECHEN SIE ÜBER...

- Tanzpartner.
- Ihren Lieblingsstil beim Tanzen.
- Musicals und Filme mit Tanzeinlagen.
- Erinnerungen an besondere Tanzveranstaltungen.

Eine abstrakte Collage

Sie können Seidenpapier zerschneiden (wie abgebildet) oder in Stücke reißen. Oder Sie verwenden Muster aus Zeitschriften. Je kleiner die Einzelteile sind, desto komplizierter ist das Design am Ende und desto länger dauert die Fertigstellung.

WAS SIE BRAUCHEN

- Seidenpapier in verschiedenen Farben
- Schere
- Klebestift
- Blatt Papier oder Bogen Karton

Collagen zur Dekoration

Sie können Ihr Zuhause mit bunten Collagen verschönern. Beispielsweise können Sie mit dieser Technik Bilder oder Bilderrahmen dekorieren, Umschläge von Tagebüchern, Grußkarten oder Ihre Erinnerungsbox (siehe Seiten 88–89).



Bilderrahmen



1 Suchen Sie zusammen, was Sie brauchen. Wählen Sie Seidenpapier in den gewünschten Farbtönen aus.



2 Schneiden Sie das Seidenpapier in Dreiecke verschiedener Größe. Sie brauchen ungefähr 60 Stück.



3 Legen Sie die Seidenpapierstücke auf einen Teller oder in eine Dose und verwenden Sie sie Stück für Stück.



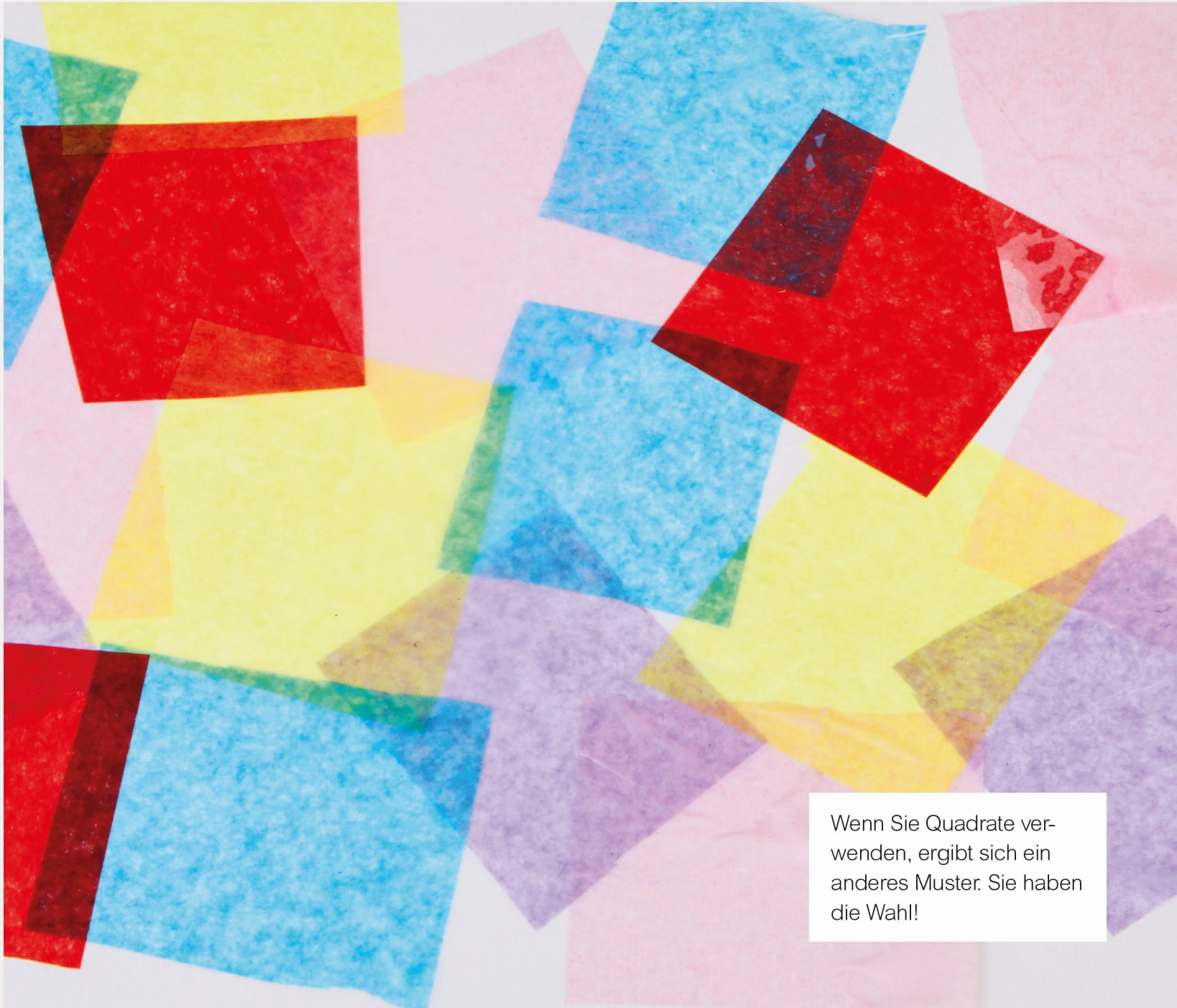
4 Bestreichen Sie eine Seite der Dreiecke mit Kleber und drücken Sie die Form auf das Papier.



5 Streichen Sie die einzelnen Dreiecke glatt, damit darunter keine Luftblasen bleiben. Fahren Sie so weiter fort.



6 Die einzelnen Dreiecke können sich ruhig überlappen. So entsteht ein abstraktes Gesamtbild.



Wenn Sie Quadrate verwenden, ergibt sich ein anderes Muster. Sie haben die Wahl!