

Präventionsmaßnahmen bei bereits bestehender Demenz

Kognitive Fähigkeiten aktivieren

Auch wenn Aufmerksamkeit und Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt sind, kann das Gehirn teilweise trainiert und in vielfältiger Weise positiv aktiviert werden. Dabei ist immer darauf zu achten, Frust zu vermeiden und nicht zu überfordern. Solche Angebote sollten Freude bereiten und zum Mitmachen motivieren.

- Unterstützen Sie im frühen bis mittleren Stadium die Teilnahme an kognitivem Einzel- oder Gruppentraining, um Wahrnehmung, Lernfähigkeit und Denkvermögen zu fördern. Lassen Sie sich zu Angeboten [fachlich beraten](#).
- Sorgen Sie für [Bewegung](#).
- Probieren Sie, ob es möglich ist, Bewegung mit kognitiven Übungen zu kombinieren, z. B. Sitzgymnastik und dabei singen.
- Schreiben Sie gemeinsam Einkaufslisten.
- Kochen Sie gemeinsam.
- Regen Sie zu Aufgaben an, die Sortieren und Organisieren erfordern, etwa die Einkäufe wegzuräumen.
- Spielen Sie gemeinsam z. B. Wortspiele, Karten, Memory oder Mensch-ärgere-Dich-nicht.
- Malen, singen oder tanzen Sie gemeinsam.
- Sprechen Sie über gemeinsame Erlebnisse etwa mit der Familie oder Freunden. Stellen Sie Fragen zum früheren Arbeitsleben oder dem Hobby. Lassen Sie sich über besondere Geschehnisse wie die Geburt der Kinder oder Enkel berichten.
- Wecken Sie Erinnerungen, um positive Gefühle auszulösen. Nutzen Sie dazu z. B. alte Fotos, vertraute Musik oder Gerüche.