



Wahrnehmen, Denken und Erinnern – kognitive Fähigkeiten aktiv trainieren

Unter kognitiven Fähigkeiten ist jede Aktivität zu verstehen, die zur Verarbeitung von Wissen genutzt wird. Dazu zählen Wahrnehmung, Erinnern, Denken und der Einsatz von Sprache. Diese Funktionen können bei MS-Patienten beeinträchtigt sein.

Lesen Sie hier,

- woran Sie erkennen, was Sie kognitiv leisten,
- wie Sie Ihren Alltag organisieren können,
- wie Sie aktiv die eigene Gedächtnisleistung trainieren können.

Veränderungen im logischen Denken, im Erinnern, der Konzentration, der Aufmerksamkeit und der Wahrnehmung betreffen jeden zweiten MS-Patienten. Normalerweise sind die Anzeichen dafür eher unterschwellig, sie werden von anderen kaum wahrgenommen, aber als davon Betroffener spürt man Veränderungen im abstrakten Denken und dem Erinnerungsvermögen deutlich. Die Aufmerksamkeit lässt schneller nach, Worte wollen einem nicht sofort einfallen, und die Verarbeitung mancher Informationen kommt einem selbst schwerfällig vor.

Gedächtnisfähigkeiten, die für den Alltag eine besondere Rolle spielen:

- Das Kurzzeit- oder Arbeitsgedächtnis hilft dem Zuhörer beispielsweise, einen Satz zu verstehen, weil er sich am Ende des Satzes noch an dessen Anfang erinnert. Diese Informationen werden für maximal eine Minute gespeichert. Sie spielen eine wichtige Rolle für den Fluss eines belebten Gespräches.
- Im Langzeitgedächtnis lagert quasi das gesamte Leben mit all dem gelernten Wissen, den gesammelten Erfahrungen und Erlebnissen. Das leichte Spiel mit den Erinnerungen und mögliche Verknüpfungen hierzu im aktuellen Verlauf eines Gespräches sind wichtige Gedächtnisfähigkeiten. Sie können in Verbindung mit Multipler Sklerose beeinträchtigt sein. Aber jeder kann etwas für den Erhalt der Gedächtnisfunktion, insbesondere des Kurzzeit- und des Langzeitgedächtnisses, tun.



Kognitive Fähigkeiten aktiv trainieren – mit Sicherheit erfolgreich

Es gibt eine Reihe von alltagstauglichen Maßnahmen, die Sie aktiv einsetzen können, um dem Gedächtnis und der Konzentrationsfähigkeit auf die Sprünge zu helfen:

- In der Ruhe liegt die Kraft: Führen Sie Unterhaltungen an ruhigen Orten, so können Sie sich einfacher konzentrieren.
- Vermeiden Sie Stress und Ermüdung, da diese Faktoren Konzentrations- und Gedächtnisschwächen Vorschub leisten.
- Wer schreibt, der bleibt: Machen Sie sich Listen mit Dingen, die zu erledigen sind, z. B. Einkaufslisten. Vereinfachen Sie diese Listen bei wiederholbaren Tätigkeiten zu Checklisten: So brauchen Sie nur anzukreuzen. Stellen Sie sich Bilder dazu vor. Das erhöht die Merkfähigkeit. Gehen Sie z. B. in Gedanken durch den Supermarkt, von Regal zu Regal.
- Planung ist der halbe Erfolg: Verwenden Sie einen Terminkalender für Verabredungen und Ereignisse. Schaffen Sie Routinen. Terminieren Sie gleiche Ereignisse immer an einem bestimmten Tag und Ort. Bündeln Sie ähnliche Tätigkeiten. Das spart Kraft. Machen Sie Pausen! Und planen Sie die Zeiten realistisch entsprechend Ihrem eigenen Rhythmus ein. Nehmen Sie sich weniger vor.
- Übung macht den Meister: Wiederholen Sie Informationen und schreiben Sie sich wichtige Punkte auf.
- Einheit macht stark: Binden Sie Familie und Freunde ein; die Hilfe tut gut und kommt von Herzen. Entlasten Sie sich im Alltag durch Verteilen von Aufgaben. Entrümpeln Sie Ihre Tätigkeiten. Achten Sie darauf, was Ihnen gut tut. Was Ihnen leichtfällt, erledigen Sie selbst. Was Ihnen schwerfällt, geben Sie an jemanden ab. Sie dürfen sich helfen lassen.

Das Trainingsprogramm – im Internet und als Aktiv mit MS App

Menschen mit Multipler Sklerose sollten kognitiven Störungen vorbeugen und mit (dem) Köpfchen arbeiten. Regelmäßiges Gedächtnistraining fördert das Zusammenspiel von Kurz- und Langzeitgedächtnis. Hierzu haben wir gemeinsam mit Experten das kognitive Training auf www.aktiv-mit-ms.de noch weiter verbessert. Mit der **Aktiv mit MS App** können Sie jederzeit Ihre Kognition trainieren. Einfach runterladen und loslegen. Sie werden bei regelmäßigem Training deutliche Erfolge bemerken!



Haben Sie weitere Fragen?

Gerne steht Ihnen das Aktiv mit MS Serviceteam unter der Email-Adresse info@aktiv-mit-ms.de oder unter der folgenden gebührenfreien Telefonnummer zur Verfügung: 0800 – 1 970 970

Wir sind montags bis freitags von 8.00 Uhr bis 20.00 Uhr sowie samstags von 8.00 Uhr bis 12.00 Uhr für Sie da. Oder besuchen Sie uns im Internet unter: www.aktiv-mit-ms.de