



Erfassung kognitiver Veränderungen

1. Veränderungen im Bereich der Gedächtnisfunktion

Bitte markieren Sie alle Aussagen, die auf Sie zutreffen.

Was vergessen Sie? Oder: Woran können Sie sich nicht mehr erinnern?

- Sind es die Namen von Personen, an die Sie sich nicht erinnern können?
- Sind es vor allem oder ausschließlich Namen, an die Sie sich nicht mehr erinnern können?
- Haben Sie Probleme mit Ihrem Namensgedächtnis, können sich jedoch die Gesichter von Menschen nicht merken?
- Verpassen Sie häufiger Termine und Verabredungen? Solche, die Ihnen eigentlich sehr wichtig sind? Oder nur solche, die weniger Bedeutung für Sie haben?
- Verlegen Sie öfters Gegenstände – den Schirm, den Schlüssel, die TV-Bedienung?

Vergessen Sie es dauerhaft oder fällt es Ihnen irgendwann wieder ein?

- Können Sie den Namen der Dame, die Ihnen auf der Straße begegnet, auch einige Zeit später nicht mehr erinnern oder fällt Ihnen der Name oft im Nachhinein wieder ein?
- Fällt Ihnen am Abend doch noch ein, wo Sie Ihren Schlüssel hingelegt haben?
- Haben Sie Probleme mit Ihrem Namensgedächtnis, können sich jedoch die Gesichter von Menschen nicht merken?
- Konnten Sie sich schon einmal an etwas Wichtiges gar nicht mehr erinnern? An einen Urlaub mit Ihrer Frau? Dass Sie schon ein Enkelkind haben? Dass Sie jahrelang bei einem großen Möbeldiscounter gearbeitet haben?



In welchen Situationen lässt Sie Ihr Gedächtnis im Stich?

- Wenn Sie unter Stress stehen oder sich gerade fürchterlich über etwas geärgert haben?
- Wenn Sie aufgeregt sind, z.B. bei bestimmten Personen?
- Wenn Sie nicht genug Schlaf gehabt haben oder es am Abend zuvor etwas feuchtfröhlich zugegangen ist?
- Passiert es, wenn Sie sich in einer unbekanntem Umgebung aufhalten oder kann es auch daheim oder an Orten passieren, die Ihnen vertraut sind?
- Fällt Ihnen etwas immer dann nicht ein, wenn Sie von einer anderen Person danach gefragt werden?
- Funktioniert Ihr Gedächtnis am frühen Morgen anders als am späten Nachmittag?
- Klappt es an der frischen Luft besser als in einem überheizten Raum?

Was hilft Ihnen, sich wieder an etwas zu erinnern?

- Wenn Sie noch einmal genau im Kopf rekapitulieren, wie Sie am Vorabend nach Hause gekommen sind: Gelingt es Ihnen dann, sich an den Ablageort des Schlüssels zu erinnern?
- Wenn Sie einen Weg noch einmal zurückgehen?
- Wenn Ihnen niemand Druck macht („Heinz, jetzt erinnere dich endlich mal!“): Funktioniert es dann besser?
- Hilft es, wenn Sie die Sache erst einmal auf sich beruhen lassen, nicht mehr daran denken und etwas ganz anderes tun?

Wie war es früher?

- Haben Sie sich schon immer keine Namen, Gesichter oder Termine merken können oder ist das ein neues Phänomen?
- Ist es nichts Neues, aber doch ausgeprägter als bisher?



Wann ist Ihnen zum ersten Mal aufgefallen, dass Sie vergesslich(er) geworden sind?

Befanden Sie sich zu diesem Zeitpunkt in einer belastenden oder schwierigen Situation? Waren Sie gerade pensioniert worden? Hatten sich finanzielle Probleme aufgetan? Gab es eine familiäre Trennung? Oder einen Wechsel des Wohnsitzes?

.....
.....

Gab es ein einschneidendes Erlebnis, zum Beispiel einen Unfall oder einen Trauerfall in der Familie?

.....
.....

Befanden Sie sich damals gerade im Urlaub?

Ist es Ihnen selbst aufgefallen oder einer anderen Person?
 Ist es Ihnen als Zugehörige zuerst aufgefallen?

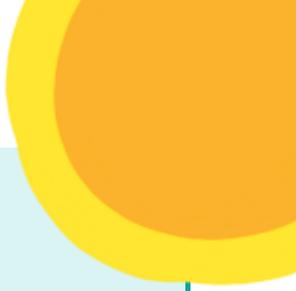
.....
.....

Fassen Sie hier die Aussagen zusammen, die auf Sie zutreffen:

Beispiel:

Ich kann mir die Gesichter von Menschen schlecht merken. Das war immer schon so. Ich vergesse oft, wo ich Gegenstände deponiert habe. Meistens fällt es mir später aber wieder ein. Wenn ich aufgeregt bin, vergesse ich leicht etwas. Ich erinnere mich meistens wieder daran, wenn ich in einer ruhigen Situation die jeweilige Situation noch einmal Schritt für Schritt im Kopf durchgehe. Früher ist das anders gewesen. Meiner Frau ist dieses Problem vor einem halben Jahr zum ersten Mal aufgefallen. Damals gab es eigentlich nichts Auffälliges in unserem Leben.

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Aussage / Beobachtung	Was kann ich tun?
<p>Ich kann mir die Gesichter von Menschen schlecht merken. Das war immer schon so.</p> <hr/>	<p>Kein Handlungsbedarf, da es hier um keine (negative) Veränderung geht, sondern es immer schon so gewesen ist.</p> <hr/>
<p>Ich vergesse oft, wo ich Gegenstände deponiert habe.</p> <hr/>	<p>Für jeden Gegenstand eine feste Stelle zum Deponieren festlegen (z.B. Brille immer im ersten Regalfach im Wohnzimmer). Ggf. diese Orte notieren, damit man im Bedarfsfall nachschauen kann.</p> <hr/>
<p>Wenn ich aufgeregt bin, vergesse ich leicht etwas. Ich erinnere mich meistens wieder daran, wenn ich in einer ruhigen Situation die jeweilige Situation noch einmal Schritt für Schritt im Kopf durchgehe. Früher ist das anders gewesen.</p> <hr/>	<p>In solchen Situationen andere darauf hinweisen, dass es bei mir zu Gedächtnisproblemen kommen kann. Ansonsten: Entspannungsmethoden aneignen, die ich in der Situation anwenden kann oder ruhige Situation suchen/schaffen und gedanklich die Situation noch einmal rekapitulieren.</p> <hr/>

Und nun Sie:

Aussage / Beobachtung	Was kann ich tun?
<hr/>	<hr/>



Aussage / Beobachtung	Was kann ich tun?
-----------------------	-------------------

<hr/>	<hr/>

Tipps und Hilfsmittel zum Umgang mit Vergesslichkeit finden Sie im Ratgeber auf den Seiten 206 ff.



2. Veränderungen im Bereich der Orientierung

Bitte markieren Sie alle Aussagen, die auf Sie zutreffen.

Wo treten räumliche Orientierungsschwierigkeiten auf?

- In fremder Umgebung
z.B. in einer unbekanntem Wohnung, in unbekanntem Straßen, auf unbekanntem Wegen in der Natur.
- In der gewohnten Umgebung
z.B. in Ihrer Wohnung, in Ihrem unmittelbarem Wohnumfeld, auf altbekanntem Wegen, zum Beispiel zum Supermarkt.

In welchen Situationen treten sie auf?

- In Stress- und hektischen Situationen
z.B. unter Zeitdruck, in überfülltem Räumen.
- Bei psychischer Belastung
z.B. Beziehungskonflikte, Angstgefühle.
- Bei bestimmten Tageszeiten und Lichtverhältnissen
z.B. morgens nach dem Aufstehen, bei Dunkelheit.
- In der Natur oder im städtischen Raum
z.B. in unübersichtlichem Gelände, in der Großstadt.
- Bei körperlichen Beschwerden
z.B. bei starken Gelenkschmerzen, Unwohlsein.
- Nach Einnahme bestimmter Medikamente
z.B. Schmerzmittel, Psychopharmaka.
- Bei einer bestimmten Fortbewegungsart
z.B. zu Fuß, bei Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder eines PKW .

Wie war es früher?

- Hatten Sie früher schon solche Orientierungsschwierigkeiten?
- Ist das ein neues Phänomen?
- Ist es nichts Neues, aber doch ausgeprägter als bisher?
- Hat sich die Art der früher bereits vorhandenen Orientierungsschwierigkeiten verändert?

Wann ist Ihnen zum ersten Mal aufgefallen, dass Sie Probleme mit der Orientierung haben?

- Befanden Sie sich zu diesem Zeitpunkt in einer belastenden oder schwierigen Situation? Waren Sie gerade pensioniert worden? Hatten sich finanzielle Probleme aufgetan? Gab es eine familiäre Trennung? Oder einen Wechsel des Wohnsitzes?

.....

.....

- Gab es ein einschneidendes Erlebnis, zum Beispiel einen Unfall oder einen Trauerfall in der Familie?

.....

.....

- Befanden Sie sich damals gerade im Urlaub?

- Ist es Ihnen selbst aufgefallen oder einer anderen Person?
Ist es Ihnen als Zugehörige zuerst aufgefallen?

.....

.....





Und nun Sie:

Aussage / Beobachtung	Was kann ich tun?
-----------------------	-------------------

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Tipps und Hilfsmittel zum Umgang mit Orientierungsproblemen finden Sie im Ratgeber auf den Seiten 208 ff.



3. Veränderungen im Bereich der Aufmerksamkeit

Bitte markieren Sie alle Aussagen, die auf Sie zutreffen.

In welchen Bereichen bemerken Sie Probleme mit der Aufmerksamkeit?

- Lesen
- Fernsehen
- Musik hören
- Gesprächen folgen
- Im Straßenverkehr
-

Welche Art von Aufmerksamkeit ist schwierig?

- Selektive Aufmerksamkeit**
Sie können sich ausschließlich auf bestimmte Reize konzentrieren – zum Beispiel das Lesen eines Buches – und gleichzeitig Ablenkungen unterdrücken, z.B. Gespräche anderer Menschen im Raum.
- Anhaltende Aufmerksamkeit**
Sie können die Aufmerksamkeit – beispielsweise auf das Lesen eines Buches – über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten.
- Geteilte Aufmerksamkeit**
Sie können sich auf zwei Aufgaben gleichzeitig konzentrieren – zum Beispiel das Mittagessen zubereiten und sich dabei mit ihrer Partnerin unterhalten.
- Wechselnde Aufmerksamkeit**
Sie können ihre Aufmerksamkeit von einer zu einer anderen Aufgabe verlagern – z.B. von einem Gespräch mit der Partnerin zum Schauen von Nachrichten.





In welchen Situationen treten die Aufmerksamkeitsprobleme auf?

- In größeren Menschengruppen
z.B. Familientreffen, Stammtischrunde.
- In lauter Umgebung
z.B. im Kaufhaus, an einer belebten Straße.
- Wenn unterschiedliche Sinnesreize gleichzeitig auftreten
z.B. Bilder und Geräusche zusammen.
- In Stress- und hektischen Situationen
z.B. unter Zeitdruck, in überfüllten Räumen.
- Bei psychischer Belastung
z.B. Beziehungskonflikte, Angstgefühle.
- Bei körperlichen Beschwerden
z.B. bei starken Gelenkschmerzen, Unwohlsein.
- Nach Einnahme bestimmter Medikamente
z.B. Schmerzmittel, Psychopharmaka.

Wie war es früher?

- Hatten Sie früher schon solche Aufmerksamkeitsprobleme?
- Ist das ein neues Phänomen?
- Ist es nichts Neues, aber doch ausgeprägter als bisher?
- Hat sich die Art der früher bereits vorhandenen Aufmerksamkeitschwierigkeiten verändert?





Und nun Sie:

Aussage / Beobachtung	Was kann ich tun?
-----------------------	-------------------

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>