

Hinweise zur Nutzung des **NEUROvitalis parkinson-** **Programms als Ergänzungsmodul** **zum NEUROvitalis BASISPROGRAMM**

Das vorliegende **NEUROvitalis Ergänzungsmodul** ist auf ein Training kognitiver Funktionen bei Parkinsonpatienten abgestimmt. Es richtet sich an Betroffene, die über normale Altersveränderungen hinaus keine oder nur leichte kognitive Störungen aufweisen.

Das Programm ist als Ergänzungsmodul zum **NEUROvitalis BASISPROGRAMM** in der überarbeiteten Neuauflage konzipiert. Anwender, die mit Erstaussgabe des **NEUROvitalis BASISPROGRAMMS** arbeiten, können das Ergänzungsmodul mit geringfügigen, sich selbst erklärenden Anpassungen ebenfalls sinnvoll einsetzen. Zu beachten ist, dass das in diesem Modul aufgeführte Inhaltsverzeichnis die Verzahnung mit der Neuauflage des Basismoduls abbildet und nicht vollständig mit der Inhaltsübersicht der Erstaufflage korrespondiert.

Das **NEUROvitalis parkinson-**Programm bietet mit den drei Übungseinheiten dieses Moduls und dem **Aktivierungsspiel BLICKWECHSEL** ergänzendes Material zu dem des **NEUROvitalis BASISPROGRAMMS**, bestehend aus einem Basisordner mit 12 Übungseinheiten sowie drei Aktivierungsspielen.

Die folgenden Seiten des Ergänzungsmoduls werden zu den korrespondierend nummerierten Kapiteln des Basisordners hinzugefügt und alternativ zu diesen angewendet.

- Inhaltsverzeichnis: Es zeigt die Übersicht der 12 Übungseinheiten, aufgliedert in parkinsonspezifische Übungseinheiten und Original-Übungseinheiten des Basisprogramms. Alle parkinsonspezifischen Inhalte sind durch eine orange Markierung hervorgehoben.
- Einführung
- Die Kapitel der Übungseinheiten 1, 10 und 11
- Anhang

Grundsätzlich besteht auch die Möglichkeit, für Parkinsonpatienten das gesamte Basisprogramm durchzuführen und um die parkinsonspezifischen Übungseinheiten zu erweitern. In diesem Falle empfiehlt es sich, die Übungseinheit 1 in der Parkinsonvariante durchzuführen.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	Wissenschaftlichkeit und Wirksamkeit	1
	NEUROvitalis -Programmserie	2
	Zielgruppen des Programms	2
	Programmelemente	3
	Programmablauf	4
	Organisatorische und inhaltliche Hinweise	6
Übungseinheit 1	Geistige Leistungsfähigkeit bei Menschen mit Morbus Parkinson Parkinsonspezifische kognitive Profile Wie entsteht eine Parkinson-Demenz? Altersvergesslichkeit oder beginnende Demenz? Plastizität und kognitive Reserve Der Einfluss des Lebensstils auf das kognitive Altern	
Übungseinheit 2	Risiko- und Schutzfaktoren kognitiven Alterns	
Übungseinheit 3	Die Bedeutung der Aufmerksamkeit	
Übungseinheit 4	Gedächtnisfunktionen nach Inhalts- und Zeitdimensionen	
Übungseinheit 5	Das Arbeitsgedächtnis	
Übungseinheit 6	Arbeitsgedächtnis und Exekutivfunktionen	
Übungseinheit 7	Gedächtnisstrategien I für das episodische Gedächtnis	
Übungseinheit 8	Gedächtnisstrategien II für das episodische Gedächtnis	
Übungseinheit 9	Gedächtnisstrategien für das prospektive Gedächtnis	
Übungseinheit 10	Visuokognitive Funktionen Unterteilung visuokognitiver Funktionen Visuokognitive Veränderungen bei Parkinson Auswirkungen visuokognitiver Störungen und wirksame Hilfen	
Übungseinheit 11	Soziale Kognition Prozess der sozialen Informationsverarbeitung Kognitive und affektive Funktionen von Empathie Wirksame Hilfen bei Problemen im sozialen Miteinander	
Übungseinheit 12	Erfolgreiches Altern: Das SOK-Modell	
Anhang	Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur	

Erläuterung: Die Parkinson-Kapitel sind für den Austausch oder die Ergänzung der Kapitel des Basisprogramms orange hervorgehoben.

Einführung

NEUROvitalis parkinson ist ein neuropsychologisches Programm zur Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit bei Menschen mit Morbus Parkinson. Das Programm eignet sich für den Einsatz in neuropsychologischen, logopädischen und ergotherapeutischen Praxen, Fach- und Rehabilitationskliniken, Senioreneinrichtungen, Tagesstätten, Bildungsstätten sowie anderen Einrichtungen, die ein wissenschaftlich fundiertes Angebot für diese spezielle Zielgruppe zur Verbesserung ihrer geistigen Fähigkeiten anbieten möchten. **NEUROvitalis parkinson** ist als Gruppenübungsprogramm für eine Teilnehmerzahl von bis zu 6 Personen konzipiert. Das Programm kann mit leichten Modifikationen auch in der Einzeltherapie sinnvoll Anwendung finden. Es findet zudem sinnvolle Verwendung als Erweiterungsmodul zum **NEUROvitalis BASISPROGRAMM** für die Zielgruppe der Personen ohne oder mit leichten kognitiven Funktionsstörungen.

Das Programm besteht aus 12 Übungseinheiten. Jede Übungseinheit sieht eine Durchführungsdauer von zweimal 50 Minuten plus einer 10minütigen Pause vor. Für die erste Übungseinheit sollte für die Einführung und das Kennenlernen eine halbe Stunde zusätzlich eingeplant werden. Trainiert werden die Bereiche Arbeitsgedächtnis, Lern- und Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit, Exekutivfunktionen, visuell-räumliche und sprachliche Funktionen. Die psychoedukativen Programmteile vermitteln ein Verständnis über die Funktionsweise und erkrankungsspezifische Veränderungen des Gehirns und möglicher Auswirkungen auf die Kognition sowie auf das Erleben und Verhalten. Die Übungsleiterin* wird durch einen vorgegebenen Ablaufplan systematisch durch die Gruppenstunden begleitet und mit Beispielen und Formulierungsvorschlägen unterstützt.

Alle Arbeitsblätter und Einzelübungen stehen, gruppiert nach Übungseinheit und Schwierigkeitsstufe, auch auf dem USB-Stick zur Verfügung.

Wissenschaftlichkeit und Wirksamkeit

Die **NEUROvitalis**-Programmserie wurde von Neurowissenschaftlern in Übereinstimmung mit den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt. Neben der nachweisbaren Wirksamkeit standen die Anwenderfreundlichkeit, die Akzeptanz bei den Programmteilnehmern und der Alltagstransfer im Fokus der Entwicklungsarbeit.

Die Wirksamkeit des **NEUROvitalis BASISPROGRAMMS** wurde bisher an geistig uneinträchtigten Menschen ab 50 Jahren mit und ohne zusätzliche Bewegungskomponenten, Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung (Mild Cognitive Impairment, MCI) und Patienten mit Morbus Parkinson mit und ohne kognitive Störungen im Rahmen randomisierter kontrollierter Studien erprobt. Die Ergebnisse weisen auf signifikante positive Effekte für alle untersuchten Gruppen hin. Eine zusammenfassende Übersicht der Studienergebnisse sowie die Literaturnachweise zu den Studien sind im Anhang aufgeführt.

* Alle Personenbezeichnungen in diesem Manual beziehen sich grundsätzlich auf alle Geschlechter.

NEUROvitalis-Programmserie

Für das **NEUROvitalis BASISPROGRAMM** liegen verschiedene Ergänzungsmodule vor.

Für die Anwendung bei Parkinsonpatienten eignet sich das hier vorliegende **NEUROvitalis parkinson**-Modul. Für diese Anwendung werden einzelne Kapitel des Basisprogramms gegen parkinsonspezifische Kapitel ausgetauscht. Inhaltlich sind diese Kapitel aber durchaus auch sinnvoll für die Zielgruppe der gesunden Älteren und Menschen mit leichten kognitiven Störungen anwendbar und können somit mit leichten Änderungen als zusätzliche Übungseinheiten in das Basisprogramm integriert werden.

Die Aktivierungsspiele werden durch ein weiteres Spiel ergänzt, das speziell auf parkinsontypische kognitive Leistungsschwächen abgestimmt ist.

Für ein häusliches Training in Eigenregie oder auch für den Einsatz im therapeutischen Kontext ist das **NEUROvitalis HOME**-Programm geeignet, welches vielfältige Einzelübungen zu verschiedenen Funktionsbereichen in zwei Schwierigkeitsabstufungen enthält.

NEUROvitalis digital ist die computergestützte Variante des Basisprogramms.

Das Programm passt sich durch zahlreiche Aufgabenvarianten kontinuierlich an das individuelle Leistungsvermögen des Trainierenden an. Es steht sowohl eine Praxis- als auch eine Patientenversion zur Verfügung.

NEUROvitalis sinnreich ist eine vom Basisprogramm unabhängig durchzuführende Variante, die für Menschen mit beginnender und mittelschwerer Demenz entwickelt wurde. Die Übungen sind spielerisch, entspannungsfördernd, wahrnehmungs- sowie biographieorientiert ausgerichtet und vermeiden jegliche Leistungsorientierung im Sinne von richtigen oder falschen Lösungen. Das Programm kann auch bei Menschen mit Parkinson-Demenz sinnvoll eingesetzt werden. Auch die Aktivierungsspiele stehen in einer abgewandelten Form für eine aktivierende, kreative Stimulation für diese Zielgruppe zur Verfügung.

NEUROvitalis Ausbildungsseminare

Für Übungsleiterinnen werden im gesamten deutschen Sprachraum Tagesseminare zur Zertifizierung von **NEUROvitalis**-Trainer*innen angeboten. Weitere Ausbildungsformate sind in Vorbereitung.

Zielgruppen des Programms

Das **NEUROvitalis parkinson**-Programm richtet sich an Parkinsonpatienten, die aktiv etwas zum Erhalt ihrer geistigen Leistungsfähigkeit beitragen möchten. Zielgruppen sind sowohl kognitiv unbeeinträchtigte Parkinsonbetroffene wie auch solche Patienten, die bereits leichte kognitive Störungen (Mild Cognitive Impairment, MCI) entwickelt haben. Das Programm steht für diese Zielgruppen mit den jeweils unterschiedlichen Eingangsvoraussetzungen in zwei schwierigkeitsangepassten Varianten zur Verfügung.

Für Parkinsonpatienten, die unter kognitiven Störungen leiden, die über die Merkmale einer Altersvergesslichkeit oder einer leichten kognitiven Störung hinausgehen, z. B. im Rahmen demenzieller Entwicklungen oder anderer hirnanorganischer Erkrankungen, ist das Programm nicht geeignet.

Unter dem Abschnitt „Zusammensetzung der Übungsgruppen“ finden Sie nähere Angaben zu den Kriterien der Gruppenzuordnung und den Ausschlusskriterien.

Programmelemente

Der Ablauf des Programms ist vollständig strukturiert. Jede der zwölf Übungseinheiten ist durch einen Ablaufplan klar gegliedert. Zu jedem Punkt des Ablaufplanes stehen Durchführungshinweise zur Verfügung. Eine Übungseinheit setzt sich aus folgenden Elementen zusammen:

Begrüßung und Einführung

Neben einer persönlichen Begrüßung werden eingangs organisatorische Dinge geklärt und der Ablauf und das Thema der Gruppenstunde vorgestellt sowie die Erfahrungen mit der Umsetzung des Erlernten im Alltag besprochen. Hier anknüpfend wird ein kurzer Rückblick auf die wesentlichen Inhalte der letzten Gruppenstunde gegeben.

Gruppenübungen

Die Gruppenübungen aktivieren schwerpunktmäßig die Funktionen, auf die im Theorieteil Bezug genommen wird. Sie werden unter Anleitung der Übungsleiterin durchgeführt. Häufig bieten sich Variationsmöglichkeiten an, die die Übungsleiterin nutzen sollte, um den Schwierigkeitsgrad an das Gruppenniveau anzupassen.

Anwendungsübungen

Durch Anwendungsübungen werden die in den Theorieteilen vermittelten Inhalte vertieft. Insbesondere wird ein Bezug für die Anwendung im Alltag hergestellt.

Aktivierungsspiele

Das Programm enthält vier Aktivierungsspiele. Das **KATEGORIEN-MERKSPIEL** fördert die Gedächtnisleistung und die sprachliche Konzeptbildung. **QUERDENKEN** richtet sich an die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Das **STADTPLAN-SPIEL** trainiert das räumliche Denken und die Planungsfähigkeit. Das Spiel **BLICKWECHSEL** adressiert die kognitive Flexibilität und Umstellungsfähigkeit. Material und Spielanleitungen befinden sich in den entsprechenden Spielegartons.

Einzelübungen

Die Einzelübungen, wie auch die Gruppenübungen, stehen im jeweiligen Bezug zu den in den Theorieteilen besprochenen Themen. Zur Kontrolle der Ergebnisse stehen Lösungsblätter zur Verfügung.

Theorie

In jeder Übungseinheit wird ein ausgewähltes Thema behandelt. Die Vermittlung der theoretischen Inhalte sollte von der Übungsleiterin in frei vortragender Form erfolgen. Dabei sollte sie die Teilnehmer zur Mitarbeit auffordern, durch direkte Fragen in die Runde Beiträge sammeln und zum Erfahrungsaustausch anregen. Zur Erleichterung dieses Vorgehens werden der Übungsleiterin zu jedem Thema beispielhaft formulierte Texte zur Vermittlung der Inhalte vorgegeben. Insbesondere wird hier auf die inhaltlichen Zusammenhänge zwischen den Theorie- und den Übungsteilen verwiesen, die Ziele der Übungen herausgearbeitet und Alltagsbezüge hergestellt. Zur Vermittlung der Inhalte empfiehlt es sich, die in den Theorietexten eingestreuten Grafiken zu nutzen. Diese können den digital vorliegenden Handouts

entnommen werden, die mittels eines Beamers großflächig visualisiert werden sollten. Die Handouts werden den Teilnehmern für die häusliche Nachbearbeitung im Stundenverlauf ausgehändigt.

Der Übungsleiterin stehen außerdem im Anhang themenbezogene Literaturhinweise zur Vertiefung der theoretischen Inhalte zur Verfügung.

Programmablauf

Zusammensetzung der Übungsgruppen

Es empfiehlt sich, das Programm mit zuvor selektierten Parkinsonpatienten durchzuführen, die gemäß ihres geistigen Leistungsvermögens den Gruppen der Schwierigkeitsstufe 1 (leichte kognitive Einschränkungen) bzw. der Schwierigkeitsstufe 2 (ohne kognitive Einschränkung oder normale Altersvergesslichkeit) zugeordnet werden. Für Patienten mit darüber hinausgehenden kognitiven Defiziten ist das Programm nicht geeignet. Für diese Personen steht das kognitive Stimulationsprogramm **NEUROvitalis sinnreich** zur Verfügung.

Für die Zuordnung zu einer der beiden Gruppen, bzw. die Identifizierung von Teilnehmern, für die das Programm nicht geeignet ist, gibt es verschiedene Vorgehensweisen:

Ist dem Gruppenleiter ein Teilnehmer vorbekannt, so kann er durch eine persönliche Einschätzung eine Zuordnung vornehmen. Dabei kann er sich an folgenden Kriterien orientieren:

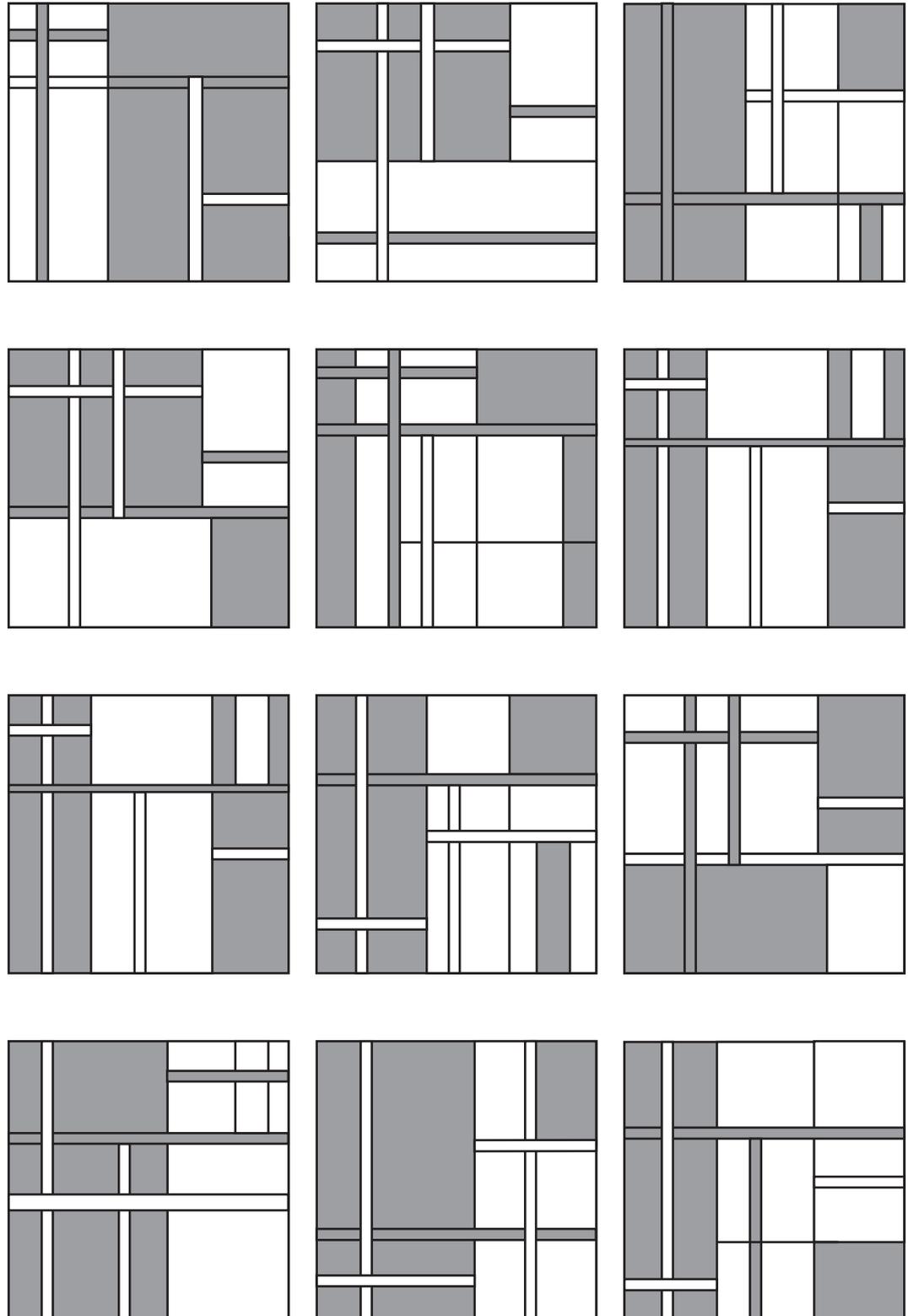
Von vorneherein auszuschließen sind Patienten, die kognitive Defizite aufweisen, die über die Merkmale einer leichten kognitiven Störung hinausgehen. Dazu gehören Personen, die im Vergleich zu ihrem individuellen Ausgangsniveau in mindestens zwei kognitiven Funktionsbereichen einen alltagsrelevanten Leistungsabbau aufweisen. Die Kompensation der Defizite gelingt nicht hinreichend, um die Selbständigkeit im Alltag aufrecht zu erhalten.

Wesentliche Merkmale der Parkinsonpatienten, für die das Programm der leichteren Schwierigkeitsstufe 1 geeignet ist, sind leichte Beeinträchtigungen im Bereich Gedächtnis und/oder Denken, die entweder von den Betroffenen selbst wahrgenommen, oder von Angehörigen beobachtet werden. Für die Kompensation der Defizite muss mehr Anstrengung aufgewendet werden als zuvor. Dennoch ist die Alltagsbewältigung ohne Fremdhilfe möglich.

Das Programm der schwierigeren Stufe 2 richtet sich in erster Linie an Patienten, die höchstens vorübergehend kognitive Schwächen aufweisen und ähnliche Schwierigkeiten auch bei Gleichaltrigen beobachten. Sie wissen sich durch Einsatz von Merkhilfen oder Strategien zu helfen, und ihre Alltagskompetenz ist vollständig erhalten.

Wenn die Person nicht vorbekannt ist, oder aber in Ergänzung zu dem obigen Vorgehen, steht ein Fragebogen im Anhang des Manuals zur Verfügung. Dieser kann im Rahmen eines persönlichen Kontaktes, telefonisch oder per Email vorgelegt und bearbeitet werden. Basierend auf dem dazugehörigen Auswerteschema ist eine einfache und eindeutige Gruppenzuordnung möglich.

Zwei dieser Vierecke sind völlig identisch. Zwei andere Vierecke sind ebenfalls vom Aufbau her identisch, aber die Flächen, die bei dem einen grau sind, sind bei dem anderen weiß und umgekehrt. Finden Sie bitte beides heraus.



Ordnen Sie zu: Welche der beschriebenen Situationen stimmt am besten mit dem Gemütszustand der Personen überein?

- 1 Die Person hat einen genialen Einfall.
- 2 Die Person ist zutiefst dankbar.
- 3 Die Person sieht entspannt dem Bevorstehenden entgegen.
- 4 Die Person blickt voller Schreck auf das Geschehen.
- 5 Die Person ist nervös angesichts des bevorstehenden Treffens.
- 6 Die Person lauscht neugierig dem Geflüster.
- 7 Die Person blickt sorgenvoll auf die nächsten Tage.

1	2	3	4	5	6	7

