



# MAS DEMENZTRAINING: AKTIV GEGEN DEMENZ

Trotz vieler Forschungen ist Alzheimer noch nicht heilbar, aber zusätzlich zur medizinischen Behandlung kann mittels psychosozialer Methoden eine wesentliche Verbesserung der Situation erzielt werden, indem die Krankheit besser bewältigt oder in vielen Fällen auch der Krankheitsverlauf verlangsamt wird.

Das MAS Demenztraining ist speziell auf die Bedürfnisse von Personen mit Demenz abgestimmt. Abhängig vom Demenzstadium wird der Betroffene seinen Fähigkeiten und Ressourcen entsprechend dort abgeholt, wo er sich zurzeit befindet. MAS Demenztrainer/innen leiten ein stadiengerechtes Training mit verschiedensten Elementen zur Erhaltung und Förderung der vorhandenen Fähigkeiten.

Um eine bestmögliche stadiengerechte Förderung bieten zu können, wird vor Trainingsbeginn eine psychologische Abklärung durchgeführt.

## DAS TRAINING BESTEHT AUS 5 GRUNDSÄULEN

				
<b>GEDÄCHTNIS- TRAINING</b>	<b>KÖRPERLICHES TRAINING</b>	<b>TRAINING DER ALLTAGS- AKTIVITÄTEN</b>	<b>WAHR- NEHMUNG</b>	<b>KREATIVES</b>
Langzeit-/ Kurzzeit- gedächtnis	Beweglichkeit, Sturzprophylaxe, bessere Durchblutung, Koordination, ...	Einkaufsliste erstellen, sich mit Datum/Jahreszeit beschäftigen, ...	hören, tasten, riechen, schmecken, sehen, ...	Spiele, Musik, singen, malen, ...

**WICHTIG DABEI:** • Neugier wecken • Spaß und Kreativität • Positiv kommunizieren  
• Über- Unterforderung vermeiden • Fähigkeiten hervorheben



## TIPPS für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

### RAHMENBEDINGUNGEN:

- Das Training findet einmal pro Woche, am selben Ort und zur selben Zeit statt
- Trainiert wird in kleinen und stadiengerechten Gruppen
- Das Training in der Gruppe fördert das soziale Miteinander und das Erleben von anderen Betroffenen gibt Kraft und macht vor allem auch Spaß
- MAS Demenztraining ist eine psychosoziale Methode und wird zumeist zusätzlich zu einer medizinischen Behandlung durchgeführt
- Das Training wird für OberösterreicherInnen vom Land OÖ gefördert, für die Betroffenen bleibt ein Selbstkostenbeitrag

*„Menschen mit Demenz erfahren im Training ihre Kompetenz – und nicht ihre Defizite. Durch diese Erfolgserlebnisse soll dem Gefühl des Verlustes entgegen gewirkt werden. Die vorhandenen Fähigkeiten werden gezielt trainiert, um sie möglichst lange aufrecht zu erhalten. Die Lebensqualität und das Selbstwertgefühl für Menschen mit Demenz und deren Angehörige können erhalten bleiben.“*

Mag.<sup>a</sup> (FH) Edith Span,  
Geschäftsführerin der MAS Alzheimerhilfe



### Rat und Hilfe in allen Fragen zu Demenz/Alzheimer erhalten Sie bei der MAS Alzheimerhilfe

**MAS Alzheimerhilfe**  
**Zentrale und Demenzservicestelle**  
Lindaustraße 28  
4820 Bad Ischl  
Mail: [alzheimerhilfe@mas.or.at](mailto:alzheimerhilfe@mas.or.at)

DSS Gmunden/Regau 0664 / 858 9485  
DBS Micheldorf 0664 / 854 6694  
DSS Ottensheim 0664 / 854 6699  
DSS Ried/I. 0664 / 854 6692  
DSS Pregarten 0664 / 854 6695

[www.alzheimer-hilfe.at](http://www.alzheimer-hilfe.at)  
[www.alzheimerakademie.at](http://www.alzheimerakademie.at)  
[www.alzheimerurlaub.at](http://www.alzheimerurlaub.at)

demenz  
erkennen  
ansprechen  
handeln