

Newsletter – April 2008

Gedächtnis verbessern!

...oder wie helfen neuropsychologische Rehabilitationsprogramme und kognitives Training?

Neuropsychologische Rehabilitation dient zur Erhaltung und Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit, insbesondere nach Schädigungen des Gehirns, bei Erkrankungen aus dem demenziellen Formenkreis oder bei bestimmten psychischen Störungen mit Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und/oder Gedächtnisbeeinträchtigungen. Darunter fallen auch bestimmte Formen von Depressionen und fast alle Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis sowie hirnorganische Schädigungen nach Suchtmittelkonsum. Personen mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom) – vor allem Kinder und Jugendliche – können von neuropsychologischen Rehabilitationsprogrammen profitieren.

Übergeordnetes Ziel ist die Reduzierung der Behinderung, die durch die Erkrankung eingetreten ist. Um dieses Ziel erreichen zu können, findet seit kurzem am Institut für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik unter der Leitung von Prim. Dr. Olaf Rossiwall das neuropsychologische Rehabilitationsprogramm „RehaCom“ von der Firma Schuhfried Anwendung für ambulante und stationäre PatientInnen.

Nach einer neuropsychologischen Eingangsdagnostik wird ein individueller Therapieplan mit Therapiezielen erstellt. Durch spezielle Trainingsprogramme werden neuropsychologische Defizite, wie beispielsweise Konzentrationsprobleme oder Störungen der Gedächtnisfunktionen, behandelt, wobei die intakten Leistungsbereiche einbezogen werden. Der Patient wird angeleitet wie er zwischen den einzelnen Behandlungseinheiten selbständig biographieorientiert trainieren kann. Als wichtigstes Erfolgskriterium gilt die Verbesserung der Lebensqualität aus der Sicht des Patienten.

Der Alltag fordert und fördert jeden Menschen: Durch ein gezieltes Training einzelner kognitiver Fähigkeiten – wie es das computergestützte Programm „RehaCom“ bietet – kann jeder Mensch – insbesondere der kognitiv beeinträchtigte – auf die komplexen Alltagsanforderungen besser reagieren lernen. Positive Erfahrungen und das Bewusstsein, etwas geschafft zu haben, verbessern die Lebensfreude und die Lebensqualität. Ein Alltagsbeispiel: Um ein Buch zu lesen, muss jeder von uns über längere Zeit auf einen oder mehrere Reize achten, ohne sich ablenken zu lassen (Konzentration), die Zeilen mit den Augen verfolgen (Sensorik), die Wörter erkennen und verstehen (Sprachliche Fähigkeiten) sowie sich den Inhalt des Gelesenen merken (Gedächtnis).

Nach der Dauer wie lange Informationen im Gedächtnis gespeichert werden können, werden drei verschiedene Arten von „Gedächtnisspeicher“ in unserem Gehirn unterschieden. Alle drei werden gebraucht, wenn man ein Buch lesen will: Das *Ultrakurzzeitgedächtnis* oder Sensorisches Gedächtnis hält die Information etwa zwei Sekunden und dient dazu, einmal begonnene Handlungen fortsetzen zu können, z.B. das Buch fortlaufend zu lesen. Die ersten Informationen aus dem Buch kann man mittels Kurzzeitgedächtnis, oder auch *Arbeitsgedächtnis* genannt, abspeichern. Die Informationen können einige Sekunden bis einige Minuten im Bewusstsein gehalten werden. Die Kapazität des Kurzzeitspeichers liegt bei sieben Informationseinheiten (Wörter, Bilder oder Zahlen). Einzelne Wörter oder Episoden können durch das Arbeitsgedächtnis zu einer Geschichte zusammengefasst werden. Um den Inhalt eines Buches für lange Zeit abspeichern zu können, benötigen Sie die Funktionen des *Langzeitgedächtnisses* mit einer unbegrenzten Speicherkapazität. Im Langzeitgedächtnis sind alle Erfahrungen, Informationen, Wörter, Regeln, Emotionen und Fertigkeiten abgespeichert. Die Gesamtheit des

Wissens über sich selbst und die Welt findet sich im Langzeitspeicher, wo diese Erfahrungen sprachlich und bildhaft abgespeichert werden. Ein Beispiel dafür: Denken Sie an das Wort „Sonnenuntergang“! Dieser Inhalt bleibt bis ins hohe Alter – selbst bei kognitivem Abbau, wie es eine Demenz ist – lange erhalten. Die persönlichen lebensgeschichtlichen Erfahrungen und Gefühle bleiben am längsten erhalten. Hier kann das computergestützte kognitive Rehabilitationsprogramm „RehaCom“ am besten und am effektivsten ansetzen. Das Langzeitgedächtnis unterteilt sich in explizites Gedächtnis (bewusstes Gedächtnis) und implizites Gedächtnis (prozedurales Gedächtnis). Im impliziten Gedächtnis finden sich unbewusste Verhaltensmodifikationen oder gelernte Fertigkeiten wie das Fahrrad fahren.

Folgende kognitive Fähigkeiten braucht jeder von uns im Alltag und diese können mit dem computerunterstützten kognitiven Rehabilitationsprogramm „RehaCom“ am Institut für Psychosomatik/EMCO-Privatklinik ambulant und stationär trainiert werden, um eine Verbesserung der Lebensqualität und der Selbständigkeit von Patienten zu fördern:

Konzentration und Aufmerksamkeit ist die Fähigkeit, gezielt über längere Zeit auf einen oder mehrere Reize zu achten, ohne sich ablenken zu lassen. Beispiel: ein Buch lesen.

Ein funktionierendes Gedächtnis gewährleistet das Lernen von neuen Inhalten und das Erinnern z.B. von Arbeitsaufträgen, Zahlen, Bilder oder Erlebnissen. Beispiel: Telefonnummern merken.

Reaktionsfähigkeit ist die Fähigkeit auf einen Reiz möglichst schnell mit einer zielgerichteten Handlung zu reagieren. Beispiel: Auto fahren – wenn die Ampel auf „rot“ umschaltet, das Fahrzeug anhalten.

Einen Handlungsplan entwickeln, ist das sinnvolle und logische vorausplanen des eigenen Handelns, bevor man die Handlung ausführt. Beispiel: Jeden Morgen beim Ankleiden: zu einer Hose die passende Bluse auszusuchen.

Sensomotorik ist die Verbindung von Wahrnehmung und Bewegung. Beispiel: Ein Glas zum Mund führen.

Die räumlich visuelle Wahrnehmung ist die Fähigkeit Formen, Farben und Größen zu erkennen sowie der räumlichen Orientierung. Beispiel: Sich im Supermarkt zurechtfinden.

Durch neuropsychologisches Training können kognitive Abbauprozesse verzögert und aufgehalten werden. Das menschliche Gehirn ist mit einem Muskel zu vergleichen, den man trainieren kann. Neuropsychologische Rehabilitationstraining verbessert die Durchblutung des Gehirns, den Hirnstoffwechsel und die kognitive Leistungsfähigkeit.

Ausblick/Veranstaltungen April/Mai 2008

- **Newsletter – Mai 2008**
Tinnitus – ein Leben mit einem Bienenschwarm im Ohr
- **Ärztfortbildung in der EMCO-Privatklinik am 14. Mai 2008:** Dr. Mauer, Dr. Alzner, Dr. Rossiwall u. a.: Diabetes Mellitus auf den Punkt gebracht.
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Neu!!! Ambulantes und stationäres Angebot von Psychodiagnostik sowie Gedächtnistraining mittels RehaCom.**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürrenberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info