

Therapiekonzept 50+

Frühzeitig vorbeugen hilft!

DEMENZ

Wir werden immer älter. Gegen das Altern an sich können wir nichts tun, aber gegen die Auswirkungen, wie Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche und Orientierungsstörungen. Diese Auswirkungen nennt man demenzielle Symptome. Demenz ist heutzutage der häufigste Grund für eine Einweisung ins Pflegeheim!



WÜNSCHE

Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden. Den Lebensabend aktiv gestalten und genießen. Selbstbestimmt leben bis ins hohe Alter. Das alles sind selbstverständlich erscheinende Wünsche älterer Menschen. Eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen hierfür ist **körperlich und geistig fit zu bleiben!**

WANN FÄNGT ES AN?

Der geistige Abbauprozess beginnt schon mit 30 Jahren. Demenzielle Symptome können bereits ab dem 50. Lebensjahr auftreten. Wichtig ist frühzeitig, das heißt schon beim ersten Auftreten, mit geeigneten Maßnahmen entgegenzuwirken. Aber auch wer später beginnt, für den gilt „besser spät als nie“. Auch mit 75 Jahren ist man nicht zu alt, um an Lebensqualität hinzuzugewinnen.

DEMENZ

WAS FACHLEUTE RATEN!

Prof. Wolf D. Oswald, Direktor des Instituts für Psychogerontologie an der Universität Erlangen-Nürnberg, belegt mit seinem international anerkannten SimA-Projekt (Selbständigkeit im höheren Lebensalter), dass nur eine Kombination aus kognitivem und psychomotorischem Training eine wirklich effektive Demenzprävention darstellt.

Können Kreuzworträtsel helfen? Einseitiges Training ist nach Prof. Dr. Oswald keine Lösung gegen Demenz.

KOGNITIVES TRAINING

Verbesserung der geistigen Fähigkeiten, Gedächtnis, Aufmerksamkeit, geteilte Aufmerksamkeit, Konzentration, Erinnerungsvermögen, Reaktion, Merkfähigkeit, Planen, Gesichtsfeldtraining, logisches Denken, Alltagskompetenz, u.v.m.



PSYCHOMOTORISCHES TRAINING

Verbesserung psychomotorischer Fähigkeiten - Koordination, Gleichgewicht, Wahrnehmung, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit - nicht zu verwechseln mit Sport, bei dem Kraft und Ausdauer im Mittelpunkt stehen.

Ergotherapie | Logopädie

Dr. HeIn
Therapiezentren

Frühzeitig vorbeugen auf Rezept!

THERAPIEKONZEPT 50+ ENTWICKELT VON DEN THERAPIEZENTREN DR.HEIN

Aufgrund unserer jahrelangen Erfahrung in der Therapie neurologischer Patienten sowie basierend auf den Erkenntnissen von Prof. Dr Oswald, wurde das Therapiekonzept 50+ entwickelt.

WIE KANN ICH MITMACHEN?

1. DER ERSTE SCHRITT - DER TEST

Wichtig - Bei jedem Menschen macht sich der Alterungsprozess anders bemerkbar. Deshalb ist es wichtig, vor Trainingsbeginn herauszufinden, wo die individuellen Defizite liegen. Dies wird durch den NSL-Test (Nürnberger Selbsteinschätzungsliste von Prof. Dr. Oswald) ermittelt.

2. DIE INDIVIDUELLE THERAPIE

Das Testergebnis ist Grundlage der Therapieauswahl. Unser medizinisches Fachteam verschreibt individuelle Übungen mit dem Ziel einer Verbesserung der kognitiven Leistungen, Selbstständigkeit, Gesundheit und der demenziellen Symptomatik.

3. DAS ZIEL - LÄNGER SELBSTSTÄNDIG

Das richtige Training hilft, länger selbstständig zu bleiben und demenzielle Prozesse zu verzögern. Kopf und Körper fit halten - ein Leben lang. Ein aktiver, glücklicher Mensch ist das Ziel des Demenzpräventionsprogrammes Therapiekonzept 50+.

ZUSÄTZLICHE EMPFEHLUNGEN

Eine gesunde Lebensweise und ein altersgerechtes Kraft- und Ausdauertraining wirken dem Alterungsprozess zusätzlich entgegen. Die Muskulatur bildet sich im Alter zurück, die Leistungsfähigkeit des Kreislaufs verringert sich sowie die Fähigkeit das Gleichgewicht zu halten, häufig sind Stürze die Folge. Bewegungsmangel und zu hoher Alkoholkonsum beschleunigen den Alterungsprozess und seine Begleiterscheinungen. Die Therapiezentren Dr.Hein beraten Sie gerne.

IM DEMENZKOMPETENZZENTRUM

Im Jahr 2006 wurde im Tilly Park in Nürnberg das deutschlandweit erste interdisziplinäre Demenzkompetenzzentrum der Diakonie Neuendettelsau eröffnet. Seit Anfang 2007 sind die Therapiezentren Dr.Hein mit einer interdisziplinären Praxis für Ergotherapie und Logopädie mit vertreten.

FRÜHDIAGNOSTIK

Die Therapiezentren Dr.Hein engagieren sich in dem Bereich Demenzfrühdagnostik. Wir sind u.a. Mitglied im Verein Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken e.V. und im Verein IAAG e.V. (Interdisziplinäre Arbeitsgemeinschaft für Angewandte Gerontologie).

Therapiezentren Dr. Hein
Wallensteinstr. 63
90431 Nürnberg

Therapiezentren Dr. Hein
Birkenweg 14
90599 Diethenhofen

Therapiezentren Dr. Hein
Oberer Grasweg 50 a
85055 Ingolstadt

Therapiezentren Dr. Hein
Bahnhofstr. 103 b
86633 Neuburg/Donau

Tel.: 0800/3862273 · E-Mail: info@dr-hein.com · www.therapiezuhaus.de