



# Bewegte Nachbarn



## Handbuch für Buddy „Gut informiert entscheiden“

In Kooperation mit:



### Auf gesunde Nachbarschaft!

 **Bundesministerium**  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich  
**Gesundheit Österreich**  
GmbH

 Geschäftsbereich  
**Fonds Gesundes Österreich**

 **Das Land**  
Steiermark  
→ Gesundheit, Pflege und  
Wissenschaft

**KAPFENBERG**  
SPORT INDUSTRIE LEBEN

# Impressum



**Medieninhaber und Herausgeber:**

ISGS Drehscheibe Kapfenberg  
Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg  
[www.isgs.at](http://www.isgs.at)  
[office@isgs.at](mailto:office@isgs.at)



**Inhalt erarbeitet in Kooperation mit:**

Institut für Gesundheitsförderung und Prävention  
Haideggerweg 40, 8044 Graz  
[www.ifgp.at](http://www.ifgp.at)

**2. Entwurfsversion** – nur für den Gebrauch im Rahmen des Projektes „Bewegte Nachbarn“ bestimmt, Jänner 2020

VerfasserIn: Peter Holler, Jürgen Soffried, Theresa Weitzer, Kristina Wagner  
Copyright © 2019 ISGS Drehscheibe Kapfenberg

# Inhaltsverzeichnis

<b>Gut informiert entscheiden .....</b>	<b>5</b>
---	----------

<b>1 Das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt vorbereiten .....</b>	<b>6</b>
---	----------

1.1 Spezielle Unterlagen für den Bedarf .....	7
1.1.1 Medikamenten-Liste .....	8
1.1.2 Schmerz-Blatt .....	11
1.1.3 Informationen für die Ärztin/den Arzt .....	16
1.1.4 Werte, Bedürfnisse und Bedenken .....	19
1.1.5 Entscheidungshilfe .....	21
1.2. Gedächtnisübungen .....	24
1.2.1 Memory .....	25
1.2.2 Bingo.....	29
1.2.3 Kreuzworträtsel .....	38
1.2.4 Puzzles .....	51
1.2.5 Scrabble .....	56
1.2.6 Buchstabenchaos.....	63
1.2.7 Lückentexte .....	74
1.2.8 Zuordnungen .....	81
1.3 Lernorientierte Bewegungsübungen.....	90
1.3.1 Die Ärztin/der Arzt und seine PatientInnen .....	91
1.3.2 Ich gehe zum Arzt und nehme mit... .....	92
1.3.3 Wachter Rücken.....	93
1.3.4 Der/die Darsteller/in .....	94
1.3.5 Doppelt hält besser .....	95
1.3.6 Schnelles Reagieren.....	96
1.3.7. Wörter raten.....	97

## **2 Das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal nutzen.....98**

2.1 Gedächtnisübungen .....	99
2.1.1 Memory .....	100
2.1.2 Puzzles .....	103
2.1.3 Lückentext .....	110
2.1.4 Was reimt sich? .....	117
2.1.5 Was passt?.....	126
2.1.6 Wörterchaos.....	130
2.1.7 Buchstabenchaos.....	139

## **3 PatientInnenrechte .....145**

3.1 Gedächtnisübungen .....	146
3.1.1 Millionenshow .....	147
3.2 Lernorientierte Bewegungsübungen.....	160
3.2.1 Meine Rechte als PatientIn .....	161

## **4 Gute Gesundheitsinformation .....162**

4.1 Gute Gesundheitsquellen im Internet.....	163
4.2 Top 5 Listen der Geriatrie (Altersmedizin) und Allgemeinmedizin .....	165
4.3 Kurzinformationen für PatientInnen (KIP).....	166

# Gut informiert entscheiden

„... Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben ...“ (Ottawa Charta, Weltgesundheitsorganisation, 1986)

Das Thema Gesundheit beschäftigt uns in allen Lebenslagen und auch in jedem Alter. Insbesondere für ältere Menschen ist es ein sehr wichtiges und allgegenwertiges Thema, da diese viel häufiger vor wichtigen Gesundheitsentscheidungen stehen als jüngere Menschen. Dabei ist es ihnen wichtig, Vor- und Nachteile zu kennen und über Alternativen Bescheid zu wissen. Sie wollen gut informiert entscheiden. Um jedoch gut informiert entscheiden zu können, brauchen sie gute und seriöse Informationen. Das ist nicht immer ganz einfach und bringt oft viele Herausforderungen mit sich.

Ein Großteil der älteren Menschen bezieht die notwendigen Informationen von ihrer Ärztin oder von ihrem Arzt. Die Zeit, die heute für ein Gespräch zwischen Ärztinnen/Ärzten und Patientinnen/Patienten zur Verfügung steht, ist häufig sehr knapp. Untersuchungen haben gezeigt, dass 40 bis 80% der im Ärztinnen/Arzt- Gespräch vermittelten Informationen sofort vergessen werden (Kessels RPC, 2003). Zudem werden 50% der vermittelten Informationen falsch verstanden. Außerdem geben 20% der Österreicherinnen und Österreicher an, dass es sehr oder ziemlich schwer zu verstehen ist, was die Ärztin/der Arzt sagt. Es ist anzunehmen, dass ältere Menschen hier noch höhere Prozentwerte aufweisen (Pelikan, Ganahl & Röthlin, 2013).

In diesem Handbuch finden Sie neben Unterstützungshilfen für den Bedarfsfall vor allem spielerische und bewegungsassoziierte Spiele, mit denen Sie ältere Menschen dabei unterstützen, das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal vorzubereiten und zu nutzen, sodass diese in weiterer Folge eine gut informierte Gesundheitsentscheidung treffen können.

Darüber hinaus finden Sie eine Anleitung, wo Sie unabhängige, wissenschaftlich korrekte und leicht verständliche Gesundheitsinformationen finden. Das ist oftmals nicht ganz einfach, denn laut einer Studie von WissenschaftlerInnen der Donau Universität Krems berichten von 990 Beiträgen aus österreichischen Print- und Online-Medien nur 10,8% völlig korrekt (Kerschner et al., 2015).

# 1 Das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt vorbereiten

Die Vorbereitung auf das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt ist die „halbe Miete“. Durch eine gute Vorbereitung können ältere Menschen sowie auch Sie selbst das Gespräch optimal nutzen und mögliche Missverständnisse vorbeugen. Im Folgenden sind alle wichtigen Aspekte aufgelistet, die vor dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt beachtet werden sollen:

- Nehmen Sie sich Zeit, um sich auf das anstehende Gespräch vorzubereiten.
- Schreiben Sie Ihre Vorerkrankungen und Medikamente auf oder nehmen Sie die Befunde und Verpackungen zum Gespräch mit.
- Überlegen Sie, was Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitteilen möchten und schreiben Sie Ihre Wünsche und Sorgen auf
- Falls relevant, nehmen Sie auch Ihren Blutzucker- bzw. Blutdruckpass und/oder Ihre Röntgenbilder mit.
- Nehmen Sie Ihre E-Card mit.
- Sofern Sie davon betroffen sind, tragen Sie Ihre Brille und/oder Ihr Hörgerät beim Gespräch.
- Manchmal kann das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt sehr anstrengend und stressig sein. Fragen Sie in diesem Fall eine Vertrauensperson, ob sie Sie zum Gespräch begleitet.
- Schreiben Sie Ihre Beschwerden nach den „W-Fragen“ auf:
  - Wo und wann treten die Beschwerden/Schmerzen auf?
  - Seit wann und wie oft treten sie auf?
  - Wie sind die Beschwerden/Schmerzen (stechend, brennend, ziehend, dumpf, spitz, ansteigend, kurz, stetig, stark, mittel, mäßig etc.)? Was haben Sie schon probiert, um die Beschwerden/Schmerzen zu lindern? Was hat (nicht) geholfen?

# 1.1 Spezielle Unterlagen für den Bedarf

Im folgendem Unterkapitel finden Sie **Unterlagen**, die Sie mit Ihrer betreuten Person im **Bedarfsfall** ausfüllen können, wie beispielsweise vor einem anstehenden Besuch bei einer Ärztin bzw. bei einem Arzt. Sie finden vor jeder Unterlage eine kurze Beschreibung, wann diese sinnvollerweise anzulegen bzw. auszufüllen sind.

## 1.1.1 Medikamenten-Liste

### Wann ist das Anlegen der Medikamenten-Liste sinnvoll?

Fast die Hälfte aller Menschen über 65 nimmt dauerhaft mindestens fünf Medikamente ein. Bei chronisch Kranken, die häufig mehrere Erkrankungen haben, sind es sogar zehn und mehr Arzneimittel. Für den eigenen Überblick, insbesondere jedoch für die Vorbereitung auf das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt sollten Sie im Vorfeld alle Medikamente in Form einer tabellarischen Liste notieren. Das spart Zeit während des Gespräches. Vor allem aber kann Ihre Ärztin/Ihr Arzt anhand der Medikamenten-Liste die Medikamente leichter aufeinander abstimmen. Stellt sie/er fest, dass Präparate aufgrund von Neben- oder Wechselwirkungen mehr schaden als nutzen, wird sie/er unter Umständen ein Mittel weglassen oder Ihnen ein anderes anbieten (AOK Baden-Württemberg, 2019; Medikamenten-Liste; 2017).







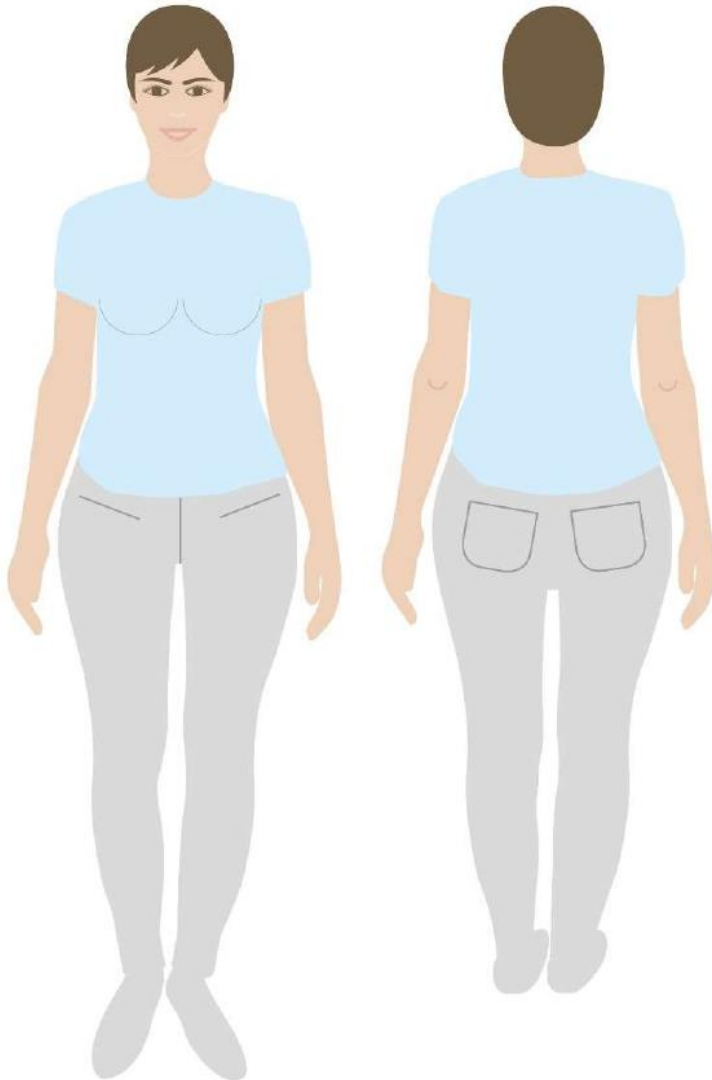
## 1.1.2 Schmerz-Blatt

### Wann ist das Ausfüllen des Schmerz-Blattes sinnvoll?

Füllen Sie das Schmerz-Blatt aus, wenn Sie Schmerzen haben und deswegen eine Ärztin/einen Arzt aufsuchen werden. Schmerzen sind ein subjektives Erleben und jeder Mensch reagiert anders darauf. Für das Erkennen der Ursachen Ihrer Schmerzen und für die individuelle Therapie bzw. Behandlung benötigt daher Ihr Arzt/Ihre Ärztin viele Angaben von Ihnen. Wenn Sie sich im Vorfeld vorbereiten, indem Sie das Schmerz-Blatt ausfüllen, sparen Sie während des Gespräches sehr viel Zeit. Außerdem werden Ihre Angaben präziser und genauer sein. Die Gefahr des Vergessens von wichtigen Informationen wird erheblich verkleinert (Schmerzplattform Österreich, 2019).

## Schmerz-Blatt (für Frauen)

Zeichnen Sie die Stelle ein, wo Sie Schmerzen haben. Wenn es Ihnen an mehreren Stellen schmerzt, benutzen Sie bitte mehrere Blätter.



### Wie ist der Schmerz?

- stechend       dumpf       bohrend       ziehend  
 drückend       hell       brennend       klopfend

### Wie stark ist der Schmerz? (Kreuzen Sie an)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sehr  
geringer  
Schmerz

Stärkster  
vorstellbarer  
Schmerz

## Wann treten die Schmerzen auf?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> nach dem Aufstehen   | <input type="checkbox"/> am frühen Vormittag    |
| <input type="checkbox"/> am späten Vormittag  | <input type="checkbox"/> zu Mittag              |
| <input type="checkbox"/> am frühen Nachmittag | <input type="checkbox"/> am späten Nachmittag   |
| <input type="checkbox"/> am Abend             | <input type="checkbox"/> vor dem Schlafen gehen |

## Diese Schmerzen habe ich seit

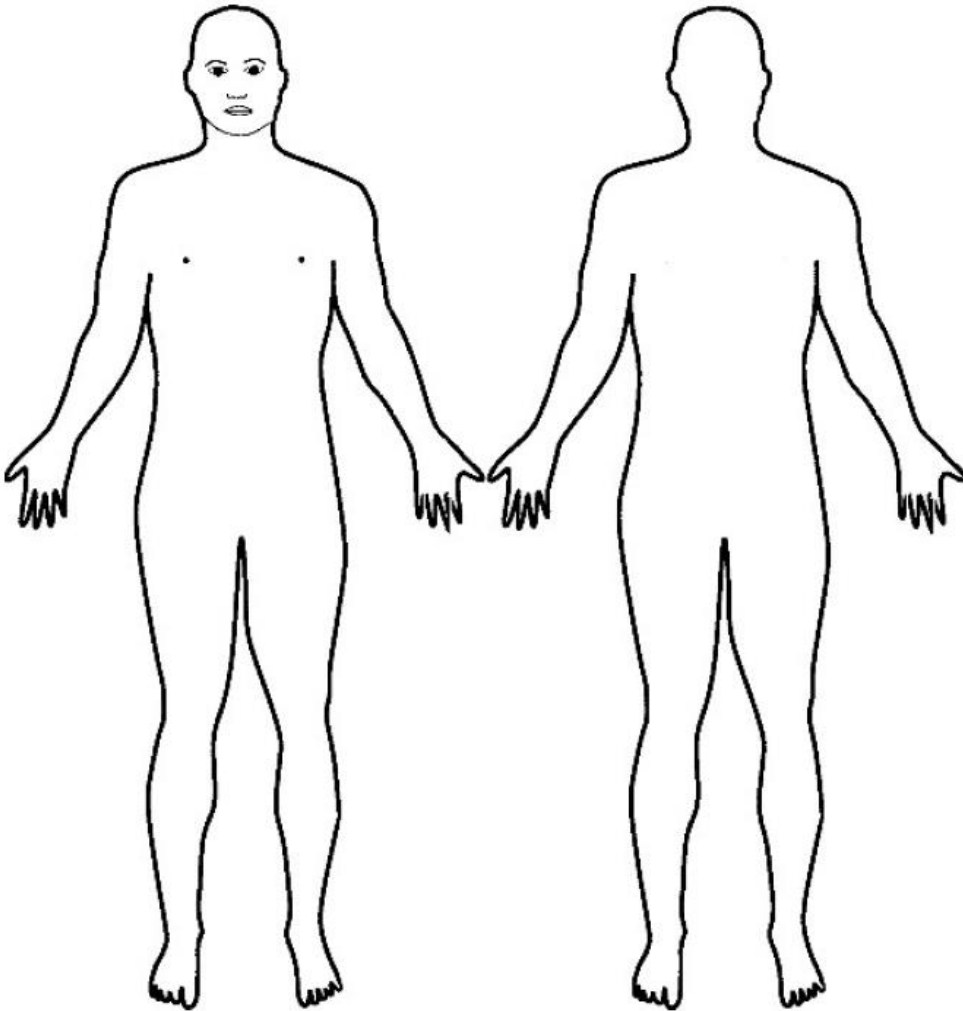
## Folgende möglicher Auslöser der Schmerzen habe ich bemerkt

## Das hat geholfen, um die Schmerzen zu lindern

## Das hat nicht geholfen, um die Schmerzen zu lindern

## Schmerz-Blatt (für Männer)

Zeichnen Sie die Stelle ein, wo Sie Schmerzen haben. Wenn es Ihnen an mehreren Stellen schmerzt, benutzen Sie bitte mehrere Blätter.



### Wie ist der Schmerz?

- stechend     dumpf     bohrend     ziehend  
 drückend     hell     brennend     klopfend

### Wie stark ist der Schmerz? (Kreuzen Sie an)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Sehr  
geringer  
Schmerz

Stärkster  
vorstellbarer  
Schmerz

## Wann treten die Schmerzen auf?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> nach dem Aufstehen   | <input type="checkbox"/> am frühen Vormittag    |
| <input type="checkbox"/> am späten Vormittag  | <input type="checkbox"/> zu Mittag              |
| <input type="checkbox"/> am frühen Nachmittag | <input type="checkbox"/> am späten Nachmittag   |
| <input type="checkbox"/> am Abend             | <input type="checkbox"/> vor dem Schlafen gehen |

## Diese Schmerzen habe ich seit

## Folgende möglicher Auslöser der Schmerzen habe ich bemerkt

## Das hat geholfen, um die Schmerzen zu lindern

## Das hat nicht geholfen, um die Schmerzen zu lindern

## 1.1.3 Informationen für die Ärztin/den Arzt

### Wann ist das Ausfüllen dieses Blattes sinnvoll?

Zwischen zwei Arzt-Besuchen vergeht meist etwas Zeit und viele Dinge können sich ändern. Zum Beispiel Ihr Schlaf oder Appetit. Das sind wichtige Informationen für Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Wenn Sie seit Ihres letzten Arzt-Besuches eine Veränderung bemerkt haben oder etwas Besonderes passiert ist (z.B. Unfall eines geliebten Menschen), füllen Sie bitte dieses Blatt aus und teilen Sie es Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt beim nächsten Gespräch mit.



# Was hat sich geändert seit Ihrem letzten Arzt-Besuch?

Name

---

Ausgefüllt am

---

Mein letzter Arzt-Besuch war am

---

**Seit meinem letzten Besuch bei meiner Ärztin/meinem Arzt hat sich Folgendes geändert (bitte kreuzen Sie Zutreffendes an):**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Mein Appetit hat abgenommen                               | <input type="checkbox"/> Mein Appetit hat zugenommen                              |
| <input type="checkbox"/> Mein Schlaf hat sich verbessert                           | <input type="checkbox"/> Mein Schlaf hat sich verschlechtert                      |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mehr Antrieb                                     | <input type="checkbox"/> Ich habe weniger Antrieb                                 |
| <input type="checkbox"/> Ich habe Gewicht verloren                                 | <input type="checkbox"/> Ich habe Gewicht zugenommen                              |
| <input type="checkbox"/> Mein Blutdruck ist gestiegen<br>(Blutdruckpass mitnehmen) | <input type="checkbox"/> Mein Blutdruck ist gesunken<br>(Blutdruckpass mitnehmen) |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mehr Kraft                                       | <input type="checkbox"/> Ich habe weniger Kraft                                   |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mehr Luft  | <input type="checkbox"/> Ich habe weniger Luft                                    |
| <input type="checkbox"/> Verdauungsprobleme  | <input type="checkbox"/> Stuhlprobleme  |
| <input type="checkbox"/> Mehr Schmerzen<br>(Schmerz-Blatt mitnehmen)               | <input type="checkbox"/> Weniger Schmerzen<br>(Schmerz-Blatt mitnehmen)           |
| <input type="checkbox"/> Neue Schmerzen<br>(Schmerz-Blatt mitnehmen)               | <input type="checkbox"/> Gedächtnislücken   |
| <input type="checkbox"/> Bessere Stimmung  | <input type="checkbox"/> Schlechtere Stimmung                                     |

Ich hatte einen Notfall, wenn ja, wann?

Wenn ja, was ist passiert?

Seit dem letzten Besuch bei meiner Ärztin/meinem Arzt gab es einen besonderen

privaten Vorfall (z.B. Tod, Krankheit, Unfall eines geliebten Menschen)

**Das möchte ich meiner Ärztin/meinem Arzt sonst noch mitteilen**

## 1.1.4 Werte, Bedürfnisse und Bedenken

### Wann ist das Ausfüllen dieses Blattes sinnvoll?

Füllen Sie dieses Blatt „Werte, Bedürfnisse und Bedenken“ vor jedem Arztbesuch aus, wenn Sie Bedenken und/oder Bedürfnisse hinsichtlich einer anstehenden Therapieform oder Operation haben. Die Gesprächszeit mit der Ärztin/mit dem Arzt ist meistens zeitlich sehr begrenzt. Sie sind oft in der stressigen Situation in kurzer Zeit Ihre Anliegen möglichst genau und umfassend beschreiben zu müssen. Dabei wird auf das Mitteilen der eigenen Bedürfnisse und Bedenken meist vergessen bzw. können diese nicht abrupt ins Gedächtnis gerufen werden. Damit das Gespräch für Sie optimal verläuft, ist es daher umso wichtiger, dass Sie sich im Vorfeld, unter anderem, Ihre Werte, Bedürfnisse und Bedenken notieren. Sie haben so eine Gedächtnisstütze für das Gespräch und minimieren die Gefahr des Vergessens von wichtigen Informationen, die Sie unbedingt Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitteilen möchten (Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, 2020).

# Das möchte ich meiner Ärztin, meinem Arzt unbedingt mitteilen

Name

---

Ausgefüllt am

---



© Hauptverband der Österreichischen Sozialversicherungen

Diese Werte und Bedürfnisse sind mir wichtig (z. B. eine Operation möglichst vermeiden, schnell wieder arbeiten zu können etc.)

---

---

---

---

---

Das sind meine Bedenken:

---

---

---

---

Beim nächsten Gespräch mit meiner Ärztin/meinem Arzt darf ich Folgendes nicht vergessen:

- |                                  |                                   |  |  |
|----------------------------------|-----------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Brille  | <input type="checkbox"/> Hörgerät | <input type="checkbox"/> Medikamentenliste | <input type="checkbox"/> Röntgenbilder   |
| <input type="checkbox"/> Befunde | <input type="checkbox"/> Impfpass | <input type="checkbox"/> Begleitperson     | <input type="checkbox"/> Schmerz-Blätter |

## 1.1.5 Entscheidungshilfe

### Wann ist die Anwendung dieser Entscheidungshilfe sinnvoll?

Jeden Tag müssen wir große und kleine Entscheidungen treffen. Von der Wahl des Frühstücks über die Wahl des Arbeitgebers besteht das menschliche Leben fast nur aus Entscheidungen. Die meisten davon treffen wir spontan, aus dem Bauch heraus, ohne lang darüber nachzudenken. Doch nicht jede Entscheidung fällt uns leicht. Oft genug zerbrechen wir uns den Kopf darüber, welche Wahl wir treffen sollen. Dabei kann Ihnen die hier vorliegende Entscheidungshilfe helfen. Sie können Sie immer einsetzen, wenn Sie vor einer (schweren) Entscheidung stehen.

# Entscheidungsfindung

## Anleitung:

1. Wählen Sie eine Entscheidung aus, die Sie treffen möchten.
2. Notieren Sie die „Pros“ (= was dafür spricht) und „Kontras“ (= was dagegen spricht) für jede Möglichkeit.
3. Bewerten Sie jedes „Pro“ und jedes „Kontra“ von 1= nicht wichtig bis 5 = sehr wichtig.
4. Zählen Sie die Zahlen in der „Pro“- und in der „Kontra“-Spalte zusammen, um den höheren Wert zu ermitteln.
5. Überlegen Sie, wie der höhere Wert zu Ihrem Bauchgefühl passt.

Diese Entscheidung möchte ich treffen: \_\_\_\_\_

<b>Pro</b>	<b>Bewertung (1-5)</b>	<b>Kontra</b>	<b>Bewertung (1-5)</b>
<b>Summe „Pro“</b>		<b>Summe „Kontra“</b>	

**BAUCHGEFÜHL:**

**PRO**

**KONTRA**

## 1.2. Gedächtnisübungen

**Gedächtnisübungen** sind mittlerweile für viele ältere Menschen ein fester Bestandteil des Alltags geworden. Ob für „fitte Senioren“, die ihre Gehirnzellen bewusst und aktiv in Schwung halten wollen, oder für Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind und deren Fähigkeiten man so lange wie möglich erhalten möchte – Gedächtnisübungen machen in vielerlei Hinsicht Sinn, bieten Beschäftigung, Erfolge und Abwechslung, machen Spaß und sollten deshalb auch im Alter zum Leben dazu gehören!

Mit den folgenden Gedächtnisübungen wird nicht nur das Gehirn „trainiert“, sondern auch Lerninhalte vermittelt, die Menschen dabei helfen, das **Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal vorzubereiten**.

Jede Übung besteht immer aus mehreren Varianten, wobei es immer auch „klassische“ Varianten gibt, die nicht mit einer Vorbereitung auf das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt in Verbindung stehen. Es wird im Sinne des didaktischen Grundsatzes „**vom Einfachen zum Schweren**“ immer empfohlen, mit den „klassischen“ Varianten zu beginnen. Wenn Sie Varianten in Zusammenhang mit der Vorbereitung auf das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt durchführen, beachten Sie bitte, dass Sie im Anschluss oder vorweg Ihrer betreuten Person den Sinn dieser Übungen kurz erklären („Warum ist es wichtig, dass Sie Ihre Brille zum Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt mitnehmen?“).



## 1.2.1 Memory

### Spielanleitung:

Legen Sie zu Beginn alle Memory-Teile verdeckt (umgedreht) auf den Tisch. Ihre betreute Person und Sie probieren jeweils abwechselnd Paare zu finden. Sind Sie beispielsweise am Zug, dürfen Sie zwei Memory-Teile aufdecken. Zeigen die Teile identische Motive, dann haben Sie ein Paar gefunden und legen beide Teile offen vor sich ab. Sodann dürfen Sie nochmals. Wenn die beiden Teile nicht ident sind, ist Ihre betreute Person an der Reihe und versucht ihrerseits zwei idente Teile zu finden.

### Lerninhalt:





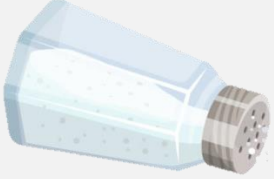


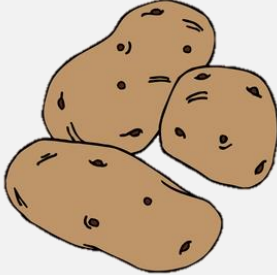
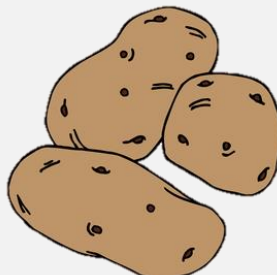
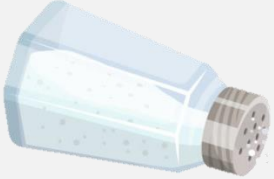


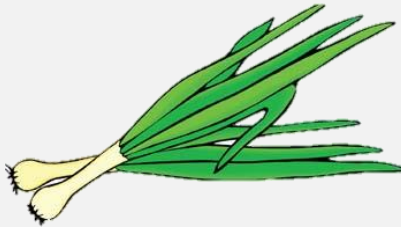
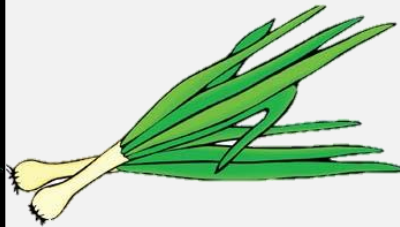
Mit den Varianten 2 und 3 vermitteln Sie Ihrer betreuten Person wichtige Dinge, die Sie beim Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt nicht vergessen darf. Es wird empfohlen nach der Durchführung einer dieser Varianten kurz den Inhalt des Memorys mit Ihrer betreuten Person zu besprechen („Bei diesem Memory ging es jetzt um Dinge, die Sie zum Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt unbedingt mitnehmen soll. Warum ist es beispielsweise wichtig, dass Sie sich im Vorfeld Notizen machen?“). Die Variante 1 stellt die „klassische“ Variante dar, mit der Sie beginnen sollten.

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Sie zusätzlich das „weiß“ bzw. „leer“ Teil (rechts unten) beilegen.











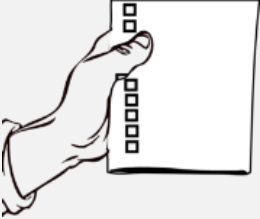
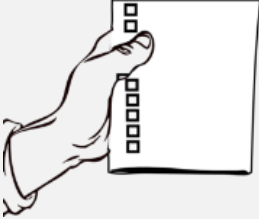


## Variant 1: Suppenzutaten



 <p><b>Zwiebel</b></p>	 <p><b>Zwiebel</b></p>	 <p><b>Karotten</b></p>	 <p><b>Karotten</b></p>	 <p><b>Salz</b></p>
 <p><b>Sellerie</b></p>	 <p><b>Sellerie</b></p>	 <p><b>Kartoffel</b></p>	 <p><b>Kartoffel</b></p>	 <p><b>Salz</b></p>
 <p><b>Nudeln</b></p>	 <p><b>Nudeln</b></p>	 <p><b>Lauch</b></p>	 <p><b>Lauch</b></p>	

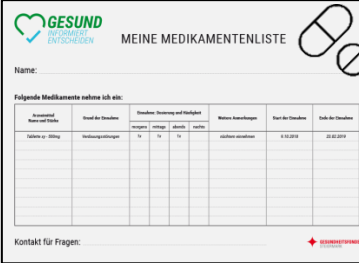

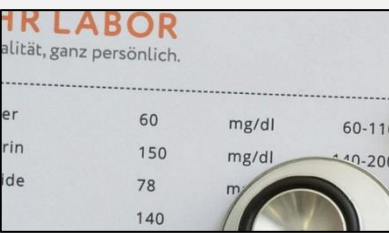
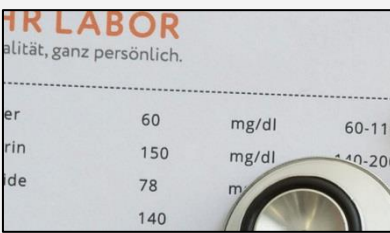



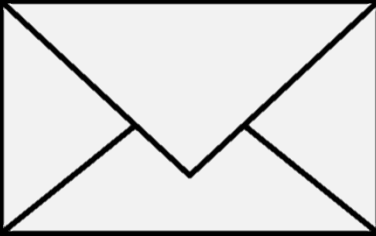
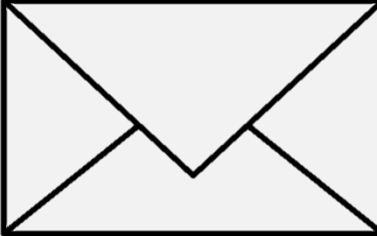





Variant 2: „Ich gehe zur Ärztin/zum Arzt und nehme mit...“



 <p>Vertrauens- Person</p>	 <p>Vertrauens- Person</p>	 <p>Brille</p>	 <p>Brille</p>	 <p>Blutdruckliste</p>
 <p>Hörgerät</p>	 <p>Hörgerät</p>	 <p>Medikamente</p>	 <p>Medikamente</p>	 <p>Blutdruckliste</p>
 <p>Liste mit Fragen</p>	 <p>Liste mit Fragen</p>	 <p>Röntgenbilder</p>	 <p>Röntgenbilder</p>	

# Variante 3: „Ich gehe zur Ärztin/zum Arzt und nehme mit...“



 <p><b>Medikamenten- liste</b></p>	 <p><b>Medikamenten- liste</b></p>	 <p><b>Befunde</b></p>	 <p><b>Befunde</b></p>	 <p><b>Blutzuckerliste</b></p>
 <p><b>Schmerzblatt</b></p>	 <p><b>Schmerzblatt</b></p>	 <p><b>Arztbrief</b></p>	 <p><b>Arztbrief</b></p>	 <p><b>Blutzuckerliste</b></p>
 <p><b>Notizblock</b></p>	 <p><b>Notizblock</b></p>	 <p><b>E-Card</b></p>	 <p><b>E-Card</b></p>	

## 1.2.2 Bingo

### Spielanleitung:

Die Spielanleitung finden Sie bei den jeweiligen Varianten.

### Lerninhalt:

Mit der Durchführung der Variante 4 vermitteln Sie Ihrer betreuten Person wichtige Dinge, die Sie beim Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt nicht vergessen darf. Es wird empfohlen nach der Durchführung dieser Variante kurz den Inhalt des Bingos mit Ihrer betreuten Person zu besprechen („Bei diesem Bingo ging es jetzt um Dinge, die Sie zum Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt unbedingt mitnehmen sollen. Warum ist es beispielsweise wichtig, dass Sie einen Notizblock mitnehmen?“). Die Varianten 1 bis 3 stellen die „klassischen“ Varianten dar, die geografisches Wissen vermitteln und mit diesen Sie beginnen sollten.

### Anmerkung:

Es liegen jeweils zwei Bingos pro Variante bei, eines für Sie und eines für Ihre betreute Person.

## Variante 1: Gemeinden im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag (Teil 1/2)

### Spielanleitung:

Tragen Sie zuerst 3 Gemeinden aus der Tabelle in die leeren Kästchen ein. Es dürfen nur jene Gemeinden aus der Tabelle verwendet werden. Anschließend probieren zwei Personen abwechselnd, die eingetragenen Gemeinden der anderen Person zu erraten. Streichen Sie alle Gemeinden, die Sie verwendet haben, durch.

<b>BINGO – Gemeinden im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag</b>			
Aflenz	Breitenau am Hochlantsch	Bruck an der Mur	Thörl
Kapfenberg	Krieglach	Mariazell	Tragöß-Sankt Katharein
Kindberg	Langenwang	Neuberg an der Mürz	Turnau
Mürzzuschlag	Pernegg an der Mur	Stanz im Mürztal	Spital am Semmering

## Variante 1: Gemeinden im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag (Teil 2/2)

### Spielanleitung:

Tragen Sie zuerst 3 Gemeinden aus der Tabelle in die leeren Kästchen ein. Es dürfen nur jene Gemeinden aus der Tabelle verwendet werden. Anschließend probieren zwei Personen abwechselnd, die eingetragenen Gemeinden der anderen Person zu erraten. Streichen Sie alle Gemeinden, die Sie verwendet haben, durch.

<b>BINGO – Gemeinden im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag</b>			
Aflenz	Breitenau am Hochlantsch	Bruck an der Mur	Thörl
Kapfenberg	Krieglach	Mariazell	Tragöß-Sankt Katharein
Kindberg	Langenwang	Neuberg an der Mürz	Turnau
Mürzzuschlag	Pernegg an der Mur	Stanz im Mürztal	Spital am Semmering

## Variante 2: Länder von Europa (Teil 1/2)

### Spielanleitung:

Tragen Sie zuerst 3 Länder aus der Tabelle in die leeren Kästchen ein. Es dürfen nur jene Länder aus der Tabelle verwendet werden. Anschließend probieren zwei Personen, abwechselnd die eingetragenen Länder der anderen Person zu erraten. Streichen Sie alle Länder, die Sie verwendet haben, durch.

<b>BINGO – Länder von Europa</b>			
Kroatien	Österreich	Spanien	Litauen
Dänemark	Irland	Italien	Finnland
Schweiz	Bulgarien	Schweden	Serbien
Griechenland	Deutschland	Ungarn	Türkei



## Variante 2: Länder von Europa (Teil 2/2)

### Spielanleitung:

Tragen Sie zuerst 3 Länder aus der Tabelle in die leeren Kästchen ein. Es dürfen nur jene Länder aus der Tabelle verwendet werden. Anschließend probieren zwei Personen, abwechselnd die eingetragenen Länder der anderen Person zu erraten. Streichen Sie alle Länder, die Sie verwendet haben, durch.

<b>BINGO – Länder von Europa</b>			
Kroatien	Österreich	Spanien	Litauen
Dänemark	Irland	Italien	Finnland
Schweiz	Bulgarien	Schweden	Serbien
Griechenland	Deutschland	Ungarn	Türkei

## Variante 3: Flüsse und Bäche der Steiermark (Teil 1/2)

### Spielanleitung:

Tragen Sie zuerst 3 Flüsse aus der Tabelle in die leeren Kästchen ein. Es dürfen nur jene Flüsse aus der Tabelle verwendet werden. Anschließend probieren zwei Personen, abwechselnd die eingetragenen Flüsse der anderen Person zu erraten. Streichen Sie alle Flüsse, die Sie verwendet haben, durch.

<b>BINGO – Flüsse und Bäche der Steiermark</b>			
Mur	Kainach	Sulm	Mariatroster Bach
Weißer Sulm	Lafnitz	Enns	Kalte Mürz
Feistritz	Salza	Schwarze Sulm	Pößnitzbach
Mürz	Palten	Raab	Andritzbach

## Variante 3: Flüsse und Bäche der Steiermark (Teil 2/2)

### Spielanleitung:

Tragen Sie zuerst 3 Flüsse aus der Tabelle in die leeren Kästchen ein. Es dürfen nur jene Flüsse aus der Tabelle verwendet werden. Anschließend probieren zwei Personen, abwechselnd die eingetragenen Flüsse der anderen Person zu erraten. Streichen Sie alle Flüsse, die Sie verwendet haben, durch.

<b>BINGO – Flüsse und Bäche der Steiermark</b>			
Mur	Kainach	Sulm	Mariatroster Bach
Weißer Sulm	Lafnitz	Enns	Kalte Mürz
Feistritz	Salza	Schwarze Sulm	Pößnitzbach
Mürz	Palten	Raab	Andritzbach

## Variant 4: „Ich gehe zum Arzt und nehme mit...“ (Teil 1/2)

### Spielanleitung:

Tragen Sie zuerst 3 Wörter aus der Tabelle in die leeren Kästchen ein. Es dürfen nur jene Wörter aus der Tabelle verwendet werden. Anschließend probieren zwei Personen, abwechselnd die eingetragenen Wörter der anderen Person zu erraten. Streichen Sie alle Wörter, die Sie verwendet haben, durch.

<b>BINGO – „Ich gehe zum Arzt und nehme mit...“</b>			
Brille	Befunde	Hörgerät	Medikamente
Liste mit Fragen	E-Card	Schmerz-Blatt	Ärztebriefe
Röntgenbilder	Vertrauensperson	Notizblock	Tochter/Sohn als Vertrauensperson
Blutzuckerpass	Verpackungen - Medikamente	Blutdruckpass	Impfpass

## Variant 4: „Ich gehe zum Arzt und nehme mit...“ (Teil 2/2)

### Spielanleitung:

Tragen Sie zuerst 3 Wörter aus der Tabelle in die leeren Kästchen ein. Es dürfen nur jene Wörter aus der Tabelle verwendet werden. Anschließend probieren zwei Personen, abwechselnd die eingetragenen Wörter der anderen Person zu erraten. Streichen Sie alle Wörter, die Sie verwendet haben, durch.

<b>BINGO – „Ich gehe zum Arzt und nehme mit...“</b>			
Brille	Befunde	Hörgerät	Medikamente
Liste mit Fragen	E-Card	Schmerz-Blatt	Ärztebriefe
Röntgenbilder	Vertrauensperson	Notizblock	Tochter/Sohn als Vertrauensperson
Blutzuckerpass	Verpackungen - Medikamente	Blutdruckpass	Impfpass

## 1.2.3 Kreuzworträtsel

### Spielanleitung:

Die Spielanleitung finden Sie bei den jeweiligen Varianten.

### Lerninhalt:

Variante 2 vermittelt Ihrer betreuten Person wichtige Dinge, die Sie beim Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt nicht vergessen darf. Es wird empfohlen nach der Durchführung dieser Variante kurz den Inhalt des Kreuzworträtsels mit Ihrer betreuten Person zu besprechen („Dieses Kreuzworträtsel enthielt 10 Wörter, die Sie zum Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt unbedingt mitnehmen sollen. Warum ist es beispielsweise wichtig, dass Sie einen Notizblock mitnehmen?“). Die Variante 1 stellt die „klassische“ Variante dar mit dieser Sie beginnen sollten.

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, stehen Ihnen pro Variante jeweils 3 Schwierigkeitsstufen zu Verfügung. Wählen Sie bitte die Schwierigkeitsstufe so aus, dass Sie Ihre betreute Person fordern, aber nicht überfordern.

# Variante 1: „Ich koche mir eine Suppe mit...“

Schwierigkeit = leicht

## Spielanleitung:

Im Kasten sind 10 Suppenzutaten versteckt. Finden und markieren Sie diese! Umlaute sind wie folgt: Ä = AE, Ö = OE. Folgende Richtungen sind möglich: Nur waagrecht, „keine Rückwärtswörter“

	V	S	A	L	Z	E	R	R	T										
R	Q			D	P	I													
S	C	H	N	I	T	T	L	A	U	C	H	J							
Q	I						E	G	R	G	Y	H	R	W	E	G			
E	Z						K	N	O	B	L	A	U	C	H	E			
I				B	E	R	H	R	S	D	F	B				H	R	K	
P	E	T	E	R	S	I	L	I	E	W	Q	S				E	A	L	
Q	V							T	Z			H	W			R	E	P	
O	E							Z	J			F	A						
Z	Q	Z	A			O	R	O	I	I		D	S						
K	A	R	O	T	T	E	N	W	S	P		X	F						
		C	V	B							D	G	H	H	U				
		J	R			G	L	T	F						I				
		H	J	R		A	F	T	Z	Q	R	A	F						
		J	Q	F		A	O	Q	U	A	F	H	G	P	R	Z	J		
		K	S	A		Z	C	E	W	S	E	L	L	E	R	I	E		
										E	G	F	F	F	L	G	P	L	
K	N	U	D	E	L	N	C	D	A			H	R			J	U	E	
Q	E	Y			S	D	F					A	E						
Q	E	X	Z	D	E	R	A	F	D			W	F			L	I	E	
R	T	H	Y	M	I	A	N	R	D			E	E	S	D	F	R		
			F	Q	K	L	R	T	W			H	F	D	J	C	T		
			H	A	J	H	P	F	E	F	F	E	R	K	K				
						E	R		K	V									
			H	E	K	J	G		J	Q									
			A	Z	W	I	E	B	E	L									

## Lösung – Variante 1 (leicht):

			S	A	L	Z												
	S	C	H	N	I	T	T	L	A	U	C	H						
								K	N	O	B	L	A	U	C	H		
	P	E	T	E	R	S	I	L	I	E								
	K	A	R	O	T	T	E	N										
											S	E	L	L	E	R	I	E
	N	U	D	E	L	N												
	T	H	Y	M	I	A	N											
									P	F	E	F	F	E	R			
				Z	W	I	E	B	E	L								



# Variante 1: „Ich koche mir eine Suppe mit...“

Schwierigkeit = mittel

## Spielanleitung:

Im Kasten sind 10 Suppenzutaten versteckt. Finden und markieren Sie diese! Umlaute sind wie folgt: Ä = AE, Ö = OE. Folgende Richtungen sind möglich: Nur waagrecht, „keine Rückwärtswörter“

E	E	V	S	A	L	Z	E	R	R	T	I	F	D	F	G	Z	U
A	R	Q	F	D	D	P	I	T	O	P	A	O	L	A	K	E	I
Q	S	C	H	N	I	T	T	L	A	U	C	H	H	Q	D	R	R
R	Q	I	R	D	D	T	E	G	R	G	Y	H	R	W	E	G	F
D	E	Z	T	U	D	V	K	N	O	B	L	A	U	C	H	E	G
A	I	A	K	V	B	E	R	H	P	S	D	F	B	S	H	R	K
A	P	E	T	E	R	S	I	L	I	E	Z	I	A	D	E	A	L
R	Q	V	F	B	F	O	U	P	T	Z	S	H	W	F	R	E	P
I	O	E	T	Z	Q	I	R	D	U	J	D	F	V	K	L	T	I
R	Z	Q	Z	A	J	O	R	O	R	I	R	D	J	Z	Z	O	R
K	A	R	O	T	T	E	N	W	S	P	T	X	J	U	U	W	Q
E	Z	C	V	B	G	T	Z	J	R	G	H	H	Q	Z	I	E	V
L	I	T	J	R	F	G	L	T	F	H	Z	F	S	U	O	T	B
F	E	H	J	R	F	A	F	T	U	Q	R	A	E	Q	Z	U	H
E	A	J	Q	F	E	A	O	Q	E	A	F	H	R	P	R	Z	J
E	S	K	S	A	T	Z	C	E	W	S	E	L	L	E	R	I	E
Q	Y	L	H	Q	I	X	T	Z	E	G	F	F	I	L	G	P	L
K	N	U	D	E	L	N	C	D	A	Y	G	H	U	U	J	U	E
Q	E	Y	A	H	S	D	F	G	W	J	H	A	R	W	K	K	A
Q	E	X	Z	D	E	R	A	F	D	D	E	W	F	K	L	I	E
R	T	H	Y	M	I	A	N	R	D	D	C	E	E	S	D	F	R
W	R	F	F	Q	K	L	R	T	W	Q	C	H	F	D	J	C	T
T	W	G	H	A	J	H	P	F	E	F	F	E	R	K	K	Z	Z
R	L	A	J	Q	W	E	R	A	K	V	B	A	G	Y	D	T	U
D	F	G	H	E	K	J	G	A	J	Q	I	T	R	F	B	O	T
W	D	S	A	Z	W	I	E	B	E	L	T	Z	U	I	O	P	O

## Lösung – Variante 1 (mittel):

			S	A	L	Z											
	S	C	H	N	I	T	T	L	A	U	C	H					
							K	N	O	B	L	A	U	C	H		
	P	E	T	E	R	S	I	L	I	E							
K	A	R	O	T	T	E	N										
										S	E	L	L	E	R	I	E
	N	U	D	E	L	N											
	T	H	Y	M	I	A	N										
								P	F	E	F	F	E	R			
				Z	W	I	E	B	E	L							

## Variante 1: „Ich koche mir eine Suppe mit...“

Schwierigkeit = schwer

### Spielanleitung:

Im Kasten sind 10 Suppenzutaten versteckt. Finden und markieren Sie diese! Umlaute sind wie folgt: Ä = AE, Ö = OE. Folgende Richtungen sind möglich: Nur waagrecht, „keine Rückwärtswörter“

E	E	V	S	Q	R	Z	E	R	R	T	I	F	D	F	G	Z	U
A	R	Q	F	A	D	P	I	T	O	P	A	O	L	A	K	E	I
Q	Q	F	D	E	L	A	Z	Z	E	Z	X	H	H	Q	D	R	R
R	Q	I	R	D	D	Z	E	G	R	G	Y	H	R	W	E	G	F
D	E	Z	T	U	D	V	K	N	O	B	L	A	U	C	H	E	G
A	I	A	K	V	B	E	R	H	P	S	D	F	B	S	H	R	K
A	F	Z	Y	R	W	I	Q	V	E	T	Z	I	A	D	E	A	L
R	Q	V	F	B	F	O	U	P	T	Z	S	H	W	F	R	E	P
I	O	E	T	Z	Q	I	R	D	E	J	D	F	S	K	L	T	I
R	Z	Q	Z	A	J	O	R	O	R	I	R	D	C	Z	Z	O	R
K	W	R	R	T	Z	H	N	W	S	P	T	X	H	U	U	W	Q
E	A	C	V	B	G	T	Z	J	I	G	H	H	N	Z	I	E	V
L	I	R	J	R	F	G	L	T	L	H	Z	F	I	U	O	T	B
F	E	H	O	R	F	A	F	T	I	Q	R	A	T	Q	Z	U	H
E	A	J	Q	T	E	A	O	Q	E	A	F	H	T	P	R	Z	J
E	S	K	S	A	T	Z	C	E	W	S	E	L	L	E	R	I	E
Q	Y	L	H	Q	I	E	T	Z	E	G	F	F	A	L	G	P	L
K	N	U	D	E	L	N	N	D	A	Y	G	H	U	U	J	U	E
Q	E	Y	A	H	S	D	F	G	W	J	H	A	C	W	K	K	A
Q	E	X	Z	D	E	R	A	F	D	D	E	W	H	K	L	I	E
R	T	H	Y	M	I	A	N	R	D	D	C	E	E	S	D	F	R
W	R	F	F	Q	K	L	R	T	W	Q	C	H	F	D	J	C	T
T	W	G	H	A	J	H	P	F	E	F	F	E	R	K	K	Z	Z
R	L	A	J	Q	W	E	R	A	K	V	B	A	G	Y	D	T	U
D	F	G	H	E	K	J	G	A	J	Q	I	T	R	F	B	O	T
W	D	S	A	Z	W	I	E	B	E	L	T	Z	U	I	O	P	O

## Lösung – Variante 1 (schwer):

			S														
				A													
					L												
						Z											
							K	N	O	B	L	A	U	C	H		
									P								
									E								
									T								
									E					S			
									R					C			
K									S					H			
	A								I					N			
		R							L					I			
			O						I					T			
				T					E					T			
					T					S	E	L	L	E	R	I	E
						E								A			
	N	U	D	E	L	N	N							U			
														C			
														H			
	T	H	Y	M	I	A	N										
								P	F	E	F	F	E	R			
				Z	W	I	E	B	E	L							

## Variante 2: „Ich gehe zur Ärztin/zum Arzt und nehme mit...“

Schwierigkeit = leicht

### Spielanleitung:

Im Kasten sind 10 Wörter versteckt, die Sie zum Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen sollten. Finden und markieren Sie diese! Umlaute sind wie folgt: Ä = AE, Ö = OE. Folgende Richtungen sind möglich: Nur waagrecht, „keine Rückwärtswörter“

	E	V	H	O	E	R	G	E	R	A	E	T		F	G			
	R	Q	F	D	D	P	I		O	P	A	O		A	K			
	Q					A	Z		E	Z	X	H		Q	D	R	R	
	Q	I		D	D	T	E		R	G	Y	H		W	E	G	F	
	E	Z		U	D													
R	O	E	N	T	G	E	N	B	I	L	D	E	R		H	R	K	
A	F			R	W	I	Q	V	R	T	Z	I	A		E	A	L	
R						O	U	P	A						R	E	P	
B	L	U	T	D	R	U	C	K	T	A	B	E	L	L	E	T	I	
R	Z					R	O	O	I	R							O	R
			I	O	O				P	T	X	J	U	U	W	Q		
E	Z	B	R	I	L	L	E									E	V	
L	I	T	J										F	L	U	O	T	B
F								G	B	E	F	U	N	D	E			
E	A	J	Q	F	E			O	Q	E	A			H	E	P	R	Z
								C	E	W	L			A	W	I	F	U
Q	Y	L	H	Q	I			T	Z	E	G							
F	R	A	G	E	N	L	I	S	T	E			H	Z	U	J	U	
	E	Y			S	D			J	H	A	W	W	K	K			
			Z	D	S	C	H	M	E	R	Z	B	L	A	T	T		
R	W	A	R	Z	T	B	R	I	E	F						D	F	
W	R	F	F	Q		L	R	T	W	Q	C	H	F	D	J	C		
W	W	G													K	K	Z	
V	E	R	T	R	A	U	E	N	S	P	E	R	S	O	N			
				E	M	E	D	I	K	A	M	E	N	T	E			
W	D	S	A	K	V													

## Lösung – Variante 2 (leicht):

			H	O	E	R	G	E	R	A	E	T					
R	O	E	N	T	G	E	N	B	I	L	D	E	R				
B	L	U	T	D	R	U	C	K	T	A	B	E	L	L	E		
		B	R	I	L	L	E										
											B	E	F	U	N	D	E
F	R	A	G	E	N	L	I	S	T	E							
						S	C	H	M	E	R	Z	B	L	A	T	T
		A	R	Z	T	B	R	I	E	F							
V	E	R	T	R	A	U	E	N	S	P	E	R	S	O	N		
					M	E	D	I	K	A	M	E	N	T	E		

## Variante 2: „Ich gehe zur Ärztin/zum Arzt und nehme mit...“

Schwierigkeit = mittel

### Spielanleitung:

Im Kasten sind 10 Wörter versteckt, die Sie zum Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen sollten. Finden und markieren Sie diese! Umlaute sind wie folgt: Ä = AE, Ö = OE. Folgende Richtungen sind möglich: Nur waagrecht, „keine Rückwärtswörter“

E	E	V	H	O	E	R	G	E	R	A	E	T	D	F	G	Z	U
A	R	Q	F	D	D	P	I	T	O	P	A	O	L	A	K	E	I
Q	Q	F	D	E	D	A	Z	Z	E	Z	X	H	H	Q	D	R	R
R	Q	I	R	D	D	T	E	G	R	G	Y	H	R	W	E	G	F
D	E	Z	T	U	D	V	Z	Q	G	F	E	D	P	A	G	I	G
R	O	E	N	T	G	E	N	B	I	L	D	E	R	S	H	R	K
A	F	Z	Y	R	W	I	Q	V	R	T	Z	I	A	D	E	A	L
R	Q	V	F	B	F	O	U	P	A	Z	S	H	W	F	R	E	P
B	L	U	T	D	R	U	C	K	T	A	B	E	L	L	E	T	I
R	Z	Q	Z	A	J	O	R	O	O	I	R	D	R	Z	Z	O	R
F	T	S	I	O	O	D	O	Q	O	P	T	X	J	U	U	W	Q
E	Z	B	R	I	L	L	E	J	U	G	H	H	O	Z	I	E	V
L	I	T	J	R	F	G	L	T	N	H	Z	F	L	U	O	T	B
F	E	H	J	R	F	A	F	T	G	B	E	F	U	N	D	E	H
E	A	J	Q	F	E	A	O	Q	E	A	F	H	E	P	R	Z	J
E	S	K	S	A	T	Z	C	E	W	L	J	A	W	I	F	U	K
Q	Y	L	H	Q	I	X	T	Z	E	G	F	F	H	L	G	P	L
F	R	A	G	E	N	L	I	S	T	E	G	H	Z	U	J	U	E
Q	E	Y	A	H	S	D	F	G	W	J	H	A	W	W	K	K	A
Q	E	X	Z	D	S	C	H	M	E	R	Z	B	L	A	T	T	E
R	W	A	R	Z	T	B	R	I	E	F	C	E	E	S	D	F	R
W	R	F	F	Q	K	L	R	T	W	Q	C	H	F	D	J	C	T
W	W	G	H	A	J	H	H	E	E	C	G	G	J	K	K	Z	Z
V	E	R	T	R	A	U	E	N	S	P	E	R	S	O	N	T	U
D	F	G	H	E	M	E	D	I	K	A	M	E	N	T	E	O	T
W	D	S	A	K	V	B	Q	W	E	R	T	Z	U	I	O	P	O

## Lösung – Variante 2 (mittel):

			H	O	E	R	G	E	R	A	E	T					
R	O	E	N	T	G	E	N	B	I	L	D	E	R				
B	L	U	T	D	R	U	C	K	T	A	B	E	L	L	E		
		B	R	I	L	L	E										
										B	E	F	U	N	D	E	
F	R	A	G	E	N	L	I	S	T	E							
					S	C	H	M	E	R	Z	B	L	A	T	T	
		A	R	Z	T	B	R	I	E	F							
V	E	R	T	R	A	U	E	N	S	P	E	R	S	O	N		
					M	E	D	I	K	A	M	E	N	T	E		



## Variante 2: „Ich gehe zur Ärztin/zum Arzt und nehme mit...“

Schwierigkeit = schwer

### Spielanleitung:

Im Kasten sind 10 Wörter versteckt, die Sie zum Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen sollten. Finden und markieren Sie diese! Umlaute sind wie folgt: Ä = AE, Ö = OE. Folgende Richtungen sind möglich: senkrecht, waagrecht, diagonal, „keine Rückwärtswörter“

M	E	V	B	B	E	F	G	E	H	R	A	S	D	F	G	Z	U
A	E	Q	F	D	D	P	I	T	O	P	A	O	L	A	K	B	I
Q	Q	D	D	E	D	A	Z	Z	E	Z	X	H	H	Q	D	L	R
R	Q	R	I	D	D	T	E	G	R	G	Y	H	R	W	E	U	F
D	E	O	T	K	D	V	Z	Q	G	F	E	D	P	A	G	T	G
Q	Q	E	Q	T	A	R	V	V	E	R	C	U	A	S	H	D	K
A	F	N	Y	R	W	M	Q	V	R	T	Z	I	B	D	E	R	L
R	Q	T	F	B	F	O	E	P	A	Z	S	H	E	F	R	U	P
R	E	G	U	Z	R	P	I	N	E	E	E	D	F	R	T	C	T
R	Z	E	Z	A	J	O	R	O	T	I	R	D	U	Z	Z	K	R
F	T	N	I	O	O	D	O	Q	O	E	T	X	N	U	U	T	Q
E	Z	B	R	I	L	L	E	J	U	G	H	H	D	Z	I	A	V
L	I	I	J	R	F	G	L	T	N	E	Z	F	E	U	O	B	B
F	E	L	J	R	F	A	F	T	T	C	F	D	U	O	P	E	H
E	A	D	Q	F	E	A	O	S	E	A	F	H	E	P	R	L	J
E	S	E	S	A	T	Z	I	E	W	L	J	A	W	I	F	L	K
Q	Y	R	H	Q	I	L	T	Z	E	G	F	F	H	L	G	E	L
Y	A	K	Q	L	N	R	E	F	Z	B	B	N	D	D	J	U	E
Q	E	Y	A	E	S	D	F	G	W	J	H	A	W	W	K	K	A
Q	E	X	G	D	S	C	H	M	E	R	Z	B	L	A	T	T	E
R	W	A	R	Z	R	B	R	I	E	F	C	E	E	S	D	F	R
W	R	F	F	Q	K	L	R	T	W	Q	C	H	F	D	J	C	T
F	W	G	H	A	J	H	H	E	E	C	G	G	J	K	K	Z	Z
V	E	R	T	R	A	U	E	N	S	P	E	R	S	O	N	T	U
D	F	G	H	E	R	T	Z	Q	W	S	D	F	G	T	Z	C	I
W	D	S	A	K	V	B	Q	W	E	R	T	Z	U	I	O	P	O

## Lösung – Variante 2 (schwer):

M									H							
	E								O							B
		D							E							L
		R	I						R							U
		O		K					G							T
		E			A				E							D
		N				M			R				B			R
		T					E		A				E			U
		G						N	E				F			C
		E							T				U			K
		N								E				N		T
		B	R	I	L	L	E						D			A
		I								E			E			B
		L							T							E
		D						S								L
		E					I									L
		R				L										E
					N											
				E												
			G		S	C	H	M	E	R	Z	B	L	A	T	T
		A	R	Z	R	B	R	I	E	F						
	R															
F																
V	E	R	T	R	A	U	E	N	S	P	E	R	S	O	N	

## 1.2.4 Puzzles

### Spielanleitung:

Legen Sie alle Puzzleteile sichtbar, aber gut verteilt auf einem Tisch auf. Ihre betreute Person probiert anschließend das Puzzle richtig zusammenzufügen.

### Lerninhalt:

Mit der Variante 1 vermitteln Sie Ihrer betreuten Person die Österreichischen Bewegungsempfehlungen und mit Variante 2 die Österreichische Ernährungspyramide. Es wird empfohlen nach der Fertigstellung kurz den Inhalt des Puzzles mit Ihrer betreuten Person zu besprechen („Was ist auf diesem Puzzle abgebildet?“).

### Nähere Informationen zu den Bewegungsempfehlungen:

<https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2012-10-17.pdf>

### Nähere Informationen zu der Österreichischen Ernährungspyramide:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide>

### Steigerung der Schwierigkeit:

- Um die Schwierigkeit zu erhöhen, stehen Ihnen pro Variante jeweils 2 Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Wählen Sie bitte die Schwierigkeitsstufe so aus, dass Sie Ihre betreute Person fordern, aber nicht überfordern.
- Zusätzlich können Sie dem Puzzle „andere“ Puzzleteile hinzulegen, die nicht zum Finalisieren des Puzzles dienen.

# Variante 1: Österreichische Bewegungsempfehlungen

Schwierigkeit = leicht



Weitere Informationen dazu unter:

<https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2012-10-17.pdf>

# Variante 1: Österreichische Bewegungsempfehlungen

Schwierigkeit = mittel bis schwer

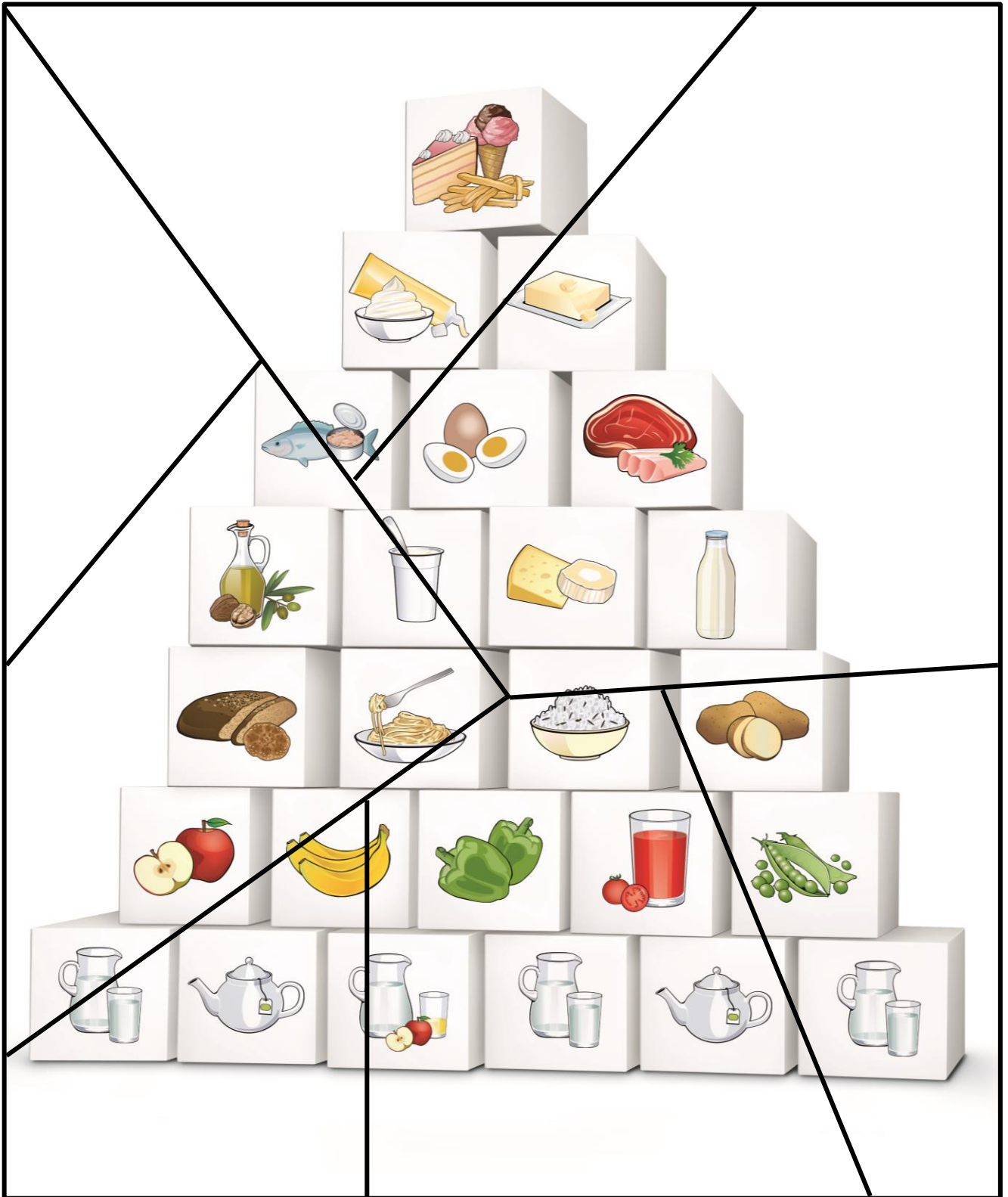


Weitere Informationen dazu unter:

<https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2012-10-17.pdf>

## Variante 2: Österreichische Ernährungsempfehlungen

Schwierigkeit = leicht

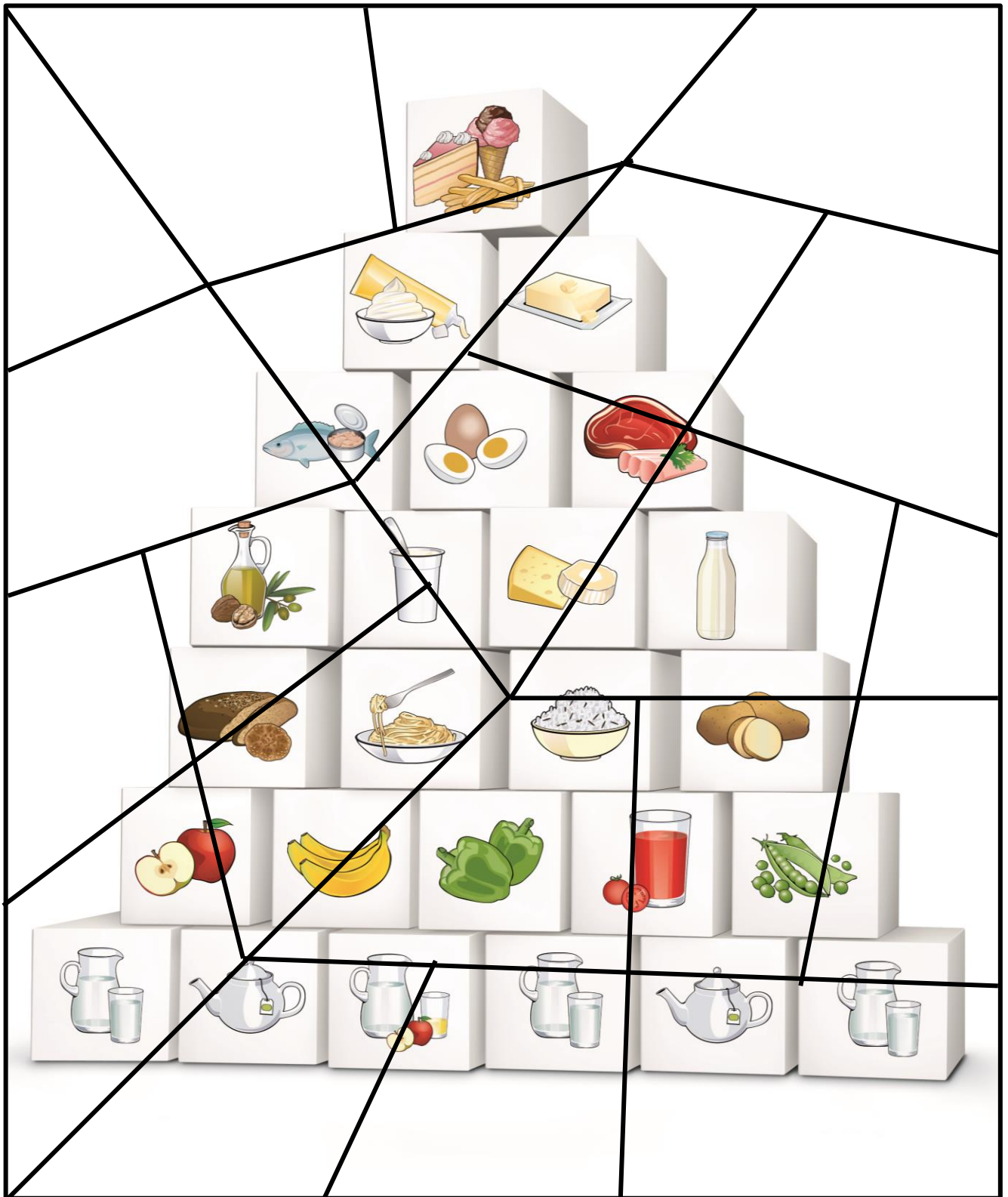


Weitere Informationen dazu unter:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide>

## Variante 2: Österreichische Ernährungsempfehlungen

Schwierigkeit = mittel bis schwer



Weitere Informationen dazu unter:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/ernaehrungspyramide/ernaehrungspyramide>

## 1.2.5 Scrabble

### Spielanleitung:

Legen Sie die beiliegenden Buchstaben verkehrt auf einen Tisch, sodass Sie weder für Sie noch für Ihre betreute Person sichtbar sind. Danach ziehen Sie und Ihre betreute Person jeweils abwechselnd einen Buchstaben und probieren mit diesem ein Wort, passend zu einem im Vorfeld festgelegten Überbegriff zu bilden. Beschränken Sie sich bitte auf die folgenden drei Überbegriffe:

- Sportart
- Suppenzutaten
- Dinge, die ich zum Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt mitnehme

### Lerninhalt:

Mit der Verwendung des Überbegriffes „Dinge, die ich zum Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt mitnehme“ vermitteln Sie Ihrer betreuten Person wichtige Dinge, die Sie beim Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt nicht vergessen darf. Die Überbegriffe „Sportart“ und „Suppenzutat“ stellen die „klassischen“ Varianten dar, mit denen Sie beginnen sollten. Gehen Sie bei allen Überbegriffen im Vorfeld mit Ihrer betreuten Person kurz einige mögliche Begriffe durch.

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Sie den aufliegenden Buchstaben zusätzliche „weiße“ bzw. „leere“ Blätter beilegen. Zusätzlich können Sie eine Mindestlänge des Wortes festlegen (z.B. Wort mit mindestens 5 Buchstaben)





**A**

**B**

**C**

**D**

**E**

**F**

**G**

**H**

**I**

**J**

**K**

**L**



**M**

**N**

**O**

**P**

**Q**

**R**

**S**

**T**

**U**

**V**

**W**

**Z**



A

A

E

E

E

E

I

O

I

I

U

U



**N**

**N**

**L**

**L**

**S**

**S**

**F**

**H**

**B**

**K**

**K**

**R**



**N**

**M**

**A**

**B**

**E**

**S**

**T**

**P**

**L**

**G**

**N**

**M**



**R**

**D**

**Z**

**D**

**S**

**S**

**F**

**G**

**B**

**E**

**L**

**I**



**A**

**B**

**C**

**D**

**E**

**F**

**G**

**H**

**I**

**J**

**K**

**L**



**M**

**N**

**O**

**P**

**Q**

**R**

**S**

**T**

**U**

**V**

**W**

**Z**





A

A

E

E

E

E

I

O

I

I

U

U



**N**

**N**

**L**

**L**

**S**

**S**

**F**

**H**

**B**

**K**

**K**

**R**

## 1.2.6 Buchstabenchaos

### Spielanleitung:

Die Spielanleitung finden Sie bei den jeweiligen Varianten.

### Lerninhalt:

Alle Varianten vermitteln Ihrer betreuten Person wichtige Dinge, die Sie beim Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt nicht vergessen darf. Es wird empfohlen, nach der Durchführung einer Variante kurz den Inhalt bzw. die Bedeutung der einzelnen Wörter mit Ihrer betreuten Person zu besprechen („Das entstandene Wort ist Brille. Wann in Ihrem Alltag ist es besonders wichtig, dass Sie Ihre Brille nicht vergessen?“).

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Sie bei Variante 1 einfach sukzessive längere Wörter auswählen. Bei Variante 2 stehen Ihnen 2 Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Wählen Sie bitte die Schwierigkeitsstufe so aus, dass Sie Ihre betreute Person fordern, aber nicht überfordern.

### Anmerkung:

Ist Ihre betreute Person von Muskelzittern (vor allem im Bereich der Hände) betroffen oder hat Schwierigkeiten beim Schreiben (Halten eines Stiftes), so empfiehlt es sich nur Variante 1 (haptische Variante) durchzuführen.

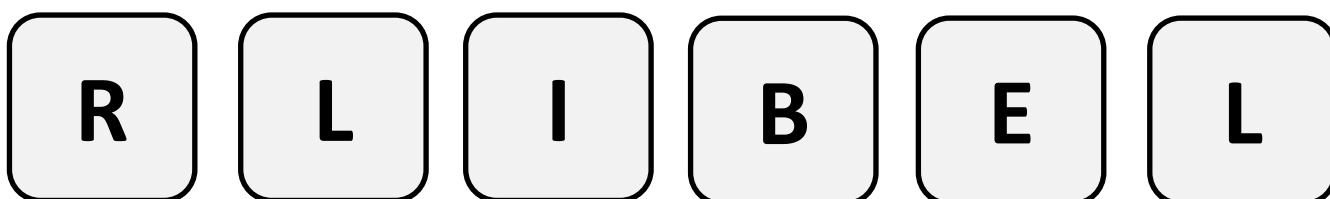
## Variante 1: „Ich gehe zur Ärztin/zum Arzt und nehme mit...“

Schwierigkeit = leicht (haptische Variante)

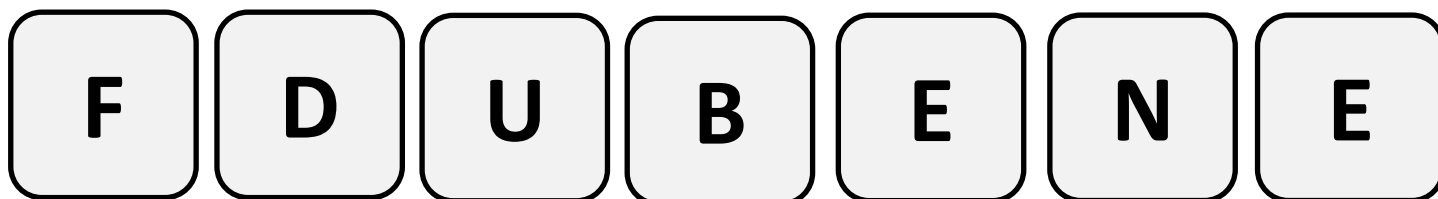
### Spielanleitung:

Legen Sie alle Buchstaben eines Wortes sichtbar am Tisch auf. Anschließend müssen die Buchstaben in die richtige Reihenfolge gebracht werden, sodass ein ganzes Wort entsteht. Bei den Wörtern handelt es sich immer um Begriffe, die zum Gespräch mit einer Ärztin/mit einem Arzt mitgenommen werden sollen.

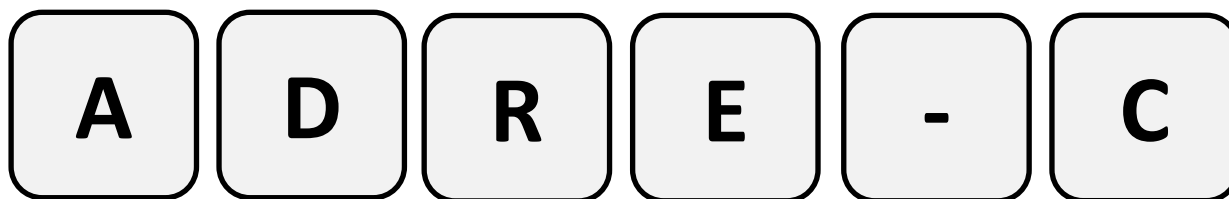
Lösungswort: **Brille**



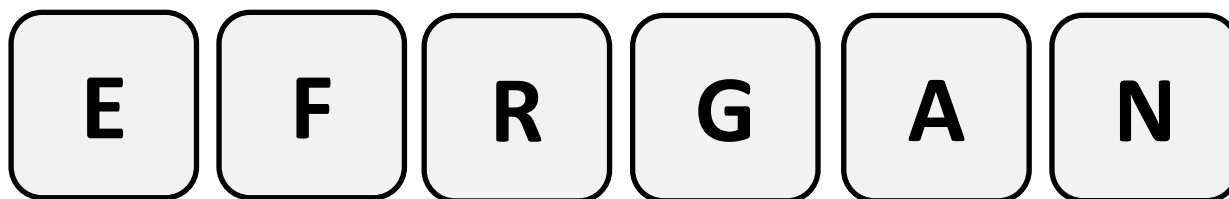
Lösungswort: **Befunde**



Lösungswort: **E-CARD**



Lösungswort: **Fragen**



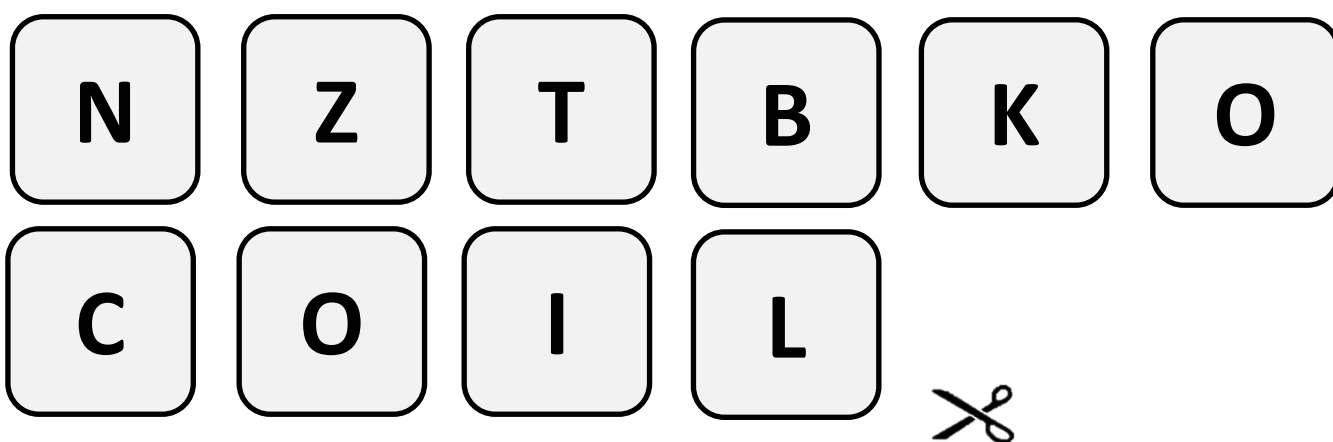
## Variante 1: „Ich gehe zur Ärztin/zum Arzt und nehme mit...“

Schwierigkeit = mittel bis schwer (haptische Variante)

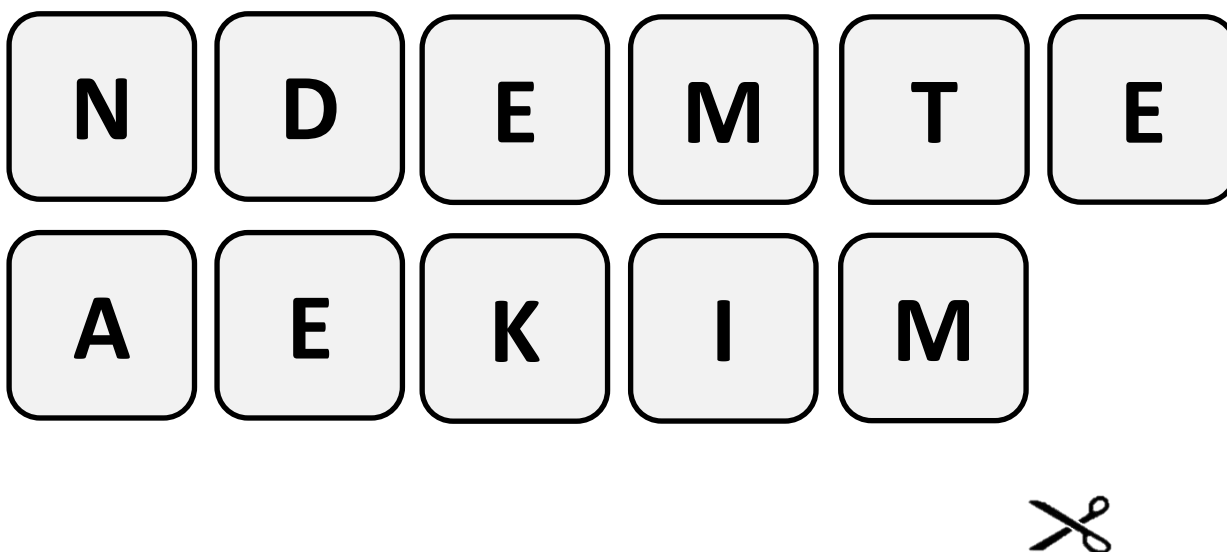
### Spielanleitung:

Legen Sie alle Buchstaben eines Wortes sichtbar am Tisch auf. Anschließend müssen die Buchstaben in die richtige Reihenfolge gebracht werden, sodass ein ganzes Wort entsteht. Bei den Wörtern handelt es sich immer um Begriffe, die zum Gespräch mit einer Ärztin/mit einem Arzt mitgenommen werden sollen.

Lösungswort: **Notizblock**



Lösungswort: **Medikamente**



## Variante 2: „Ich gehe zur Ärztin/zum Arzt und nehme mit...“

Schwierigkeit = leicht bis mittel

### Spielanleitung:

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, sodass ein ganzes Wort entsteht. Bei den Wörtern handelt es sich immer um Begriffe, die zum Gespräch mit einer Ärztin/mit einem Arzt mitgenommen werden sollen. Der Anfangsbuchstabe ist jeweils „dick“ markiert.

1. **I**LLEBR

---

2. **F**EUDEBN

---

3. **I**STLE **M**IT **A**FRNEG

---

4. **C**EADR

---

5. **N**TOZINE

---

6. **Ö**RHÄTGRE

---

7. **M**MEEDTEIKAN

---

## Variante 2: „Ich gehe zur Ärztin/zum Arzt und nehme mit...“

Schwierigkeit = leicht bis mittel (Lösung)

1. ILLEBR

Brille

---

2. FEUDEBN

Befunde

---

3. ISTLE MIT AFRNEG

Liste mit Fragen

---

4. CEADR

ECard

---

5. NTOZINE

Notizen

---

6. ÖRHÄTGRE

Hörgerät

---

7. MMEEDTEIKAN

Medikamente

---

## Variante 2: „Ich gehe zur Ärztin/zum Arzt und nehme mit...“

Schwierigkeit = schwer

### Spielanleitung:

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, sodass ein ganzes Wort entsteht. Bei den Wörtern handelt es sich immer um Begriffe, die zum Gespräch mit einer Ärztin/mit einem Arzt mitgenommen werden sollen.

1. VENSETRARSONUPER

---

2. NTRERÖGBIENLD

---

3. CKNOBLOTIZ

---

4. ZTEFEBÄRRIE

---

5. CKUTZSSEERPABLU

---

6. PAFPSSIM

---

7. ASBDRUPLUTCK

---



## Variante 2: „Ich gehe zur Ärztin/zum Arzt und nehme mit...“

**Schwierigkeitsstufe = schwer (Lösung)**

1. VENSETRARSONUPER

**Vertrauensperson**

---

2. NTRERÖGBIENLD

**Röntgenbilder**

---

3. CKNOBLOTIZ

**Notizblock**

---

4. ZTEFEBÄRRIE

**Ärztebriefe**

---

5. CKUTZSSEERPABLU

**Blutzuckerpass**

---

6. PAPFSSIM

**Impfpass**

---

7. ASBDRUPSLUTCK

**Blutdruckpass**

---

## 1.2.7 Lückentexte

### Spielanleitung:

Die Spielanleitung finden Sie bei den jeweiligen Varianten.

### Lerninhalt:

Alle Varianten vermitteln Ihrer betreuten Person wichtige Aspekte in Bezug auf die Vorbereitung auf das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt. Es wird empfohlen nach der Fertigstellung des Lückentextes diesen gemeinsam mit Ihrer betreuten Person laut durchzulesen und den Inhalt des Textes anschließend kurz zu besprechen.

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, stehen Ihnen 3 Schwierigkeitsstufen bei Variante 2 zur Verfügung. Wählen Sie bitte die Schwierigkeitsstufe so aus, dass Sie Ihre betreute Person fordern, aber nicht überfordern.

### Anmerkung:

Ist Ihre betreute Person von Muskelzittern (vor allem im Bereich der Hände) betroffen oder hat Schwierigkeiten beim Schreiben (Halten eines Stiftes), so empfiehlt es sich nur Variante 1 (haptische Variante) durchzuführen.

## Variante 1: Vorbereitung – Gespräch Ärztin/Arzt

Schwierigkeit = leicht (haptische Variante)

### Spielanleitung:

Vervollständigen Sie den Lückentext, indem Sie die einzelnen Wörter in die richtige Lücke legen.

Wenn ich eine Ärztin/einen Arzt besuche bereite ich mich vor. Ich schreibe meine

\_\_\_\_\_ auf. Außerdem nehme ich eine Liste meiner

\_\_\_\_\_ mit. Viele Personen in meinem Alter brauchen eine

\_\_\_\_\_ und/oder ein \_\_\_\_\_.

Sofern ich betroffen bin, trage ich diese Dinge bei meinem Arzt-Besuch. Zwischen zwei Arzt-

Besuchen vergeht meist etwas \_\_\_\_\_ und viele Dinge können

sich ändern. Zum Beispiel mein \_\_\_\_\_ oder

\_\_\_\_\_ . Das sind wichtige Informationen für meine

Ärztin/meinen Arzt. Wenn ich eine \_\_\_\_\_ bemerkt habe,

schreibe ich diese auf und teile sie meiner Ärztin/meinem Arzt mit. Manchmal

kann ein Arzt-Besuch sehr stressig und \_\_\_\_\_ sein. In diesem

Fall nehme ich eine \_\_\_\_\_ mit.

Beiliegende Wörter für den Lückentext (zum Ausschneiden):

Brille

Vertrauensperson

Medikamente

Veränderung

Appetit

Schlaf

Zeit

Fragen

Hörgerät

anstrengend



## Variante 2: Vorbereitung – Gespräch Ärztin/Arzt

Schwierigkeit = leicht

### Spielanleitung:

Vervollständigen Sie den Lückentext. Benutzen Sie die Wörter in der Box

Fragen	Zeit	Medikamente	Hörgerät
Appetit	Schlaf	Veränderung	
anstrengend	Vertrauensperson	Brille	

Wenn ich eine Ärztin/einen Arzt besuche bereite ich mich vor. Ich schreibe meine..... auf. Außerdem nehme ich eine Liste meiner ..... mit. Viele Personen in meinem Alter brauchen eine ..... und/oder ein ..... . Sofern ich betroffen bin, trage ich diese Dinge bei meinem Arzt-Besuch. Zwischen zwei Arzt-Besuchen vergeht meist etwas ..... und viele Dinge können sich ändern. Zum Beispiel mein ..... oder ..... . Das sind wichtige Informationen für meine Ärztin/meinen Arzt. Wenn ich eine ..... bemerkt habe, schreibe ich diese auf und teile sie meiner Ärztin/meinem Arzt mit. Manchmal kann ein Arzt-Besuch sehr stressig und ..... sein. In diesem Fall nehme ich eine ..... mit.

## Variante 2: Vorbereitung – Gespräch Ärztin/Arzt“

Schwierigkeit = mittel

### Spielanleitung:

Vervollständigen Sie den Lückentext. Benutzen Sie die Wörter in der Box. Stellen Sie diese vorher richtig. Der Anfangsbuchstabe ist jeweils groß.

genFra	eiZt	geräHört
etitApp	dikaMemente	ungänderVer
	lafSch	
strengAnend	trauensVersonper	IleBri

Wenn ich eine Ärztin/einen Arzt besuche bereite ich mich vor. Ich schreibe meine..... auf. Außerdem nehme ich eine Liste meiner ..... mit. Viele Personen in meinem Alter brauchen eine ..... und/oder ein ..... . Sofern ich betroffen bin, trage ich diese Dinge bei meinem Arzt-Besuch. Zwischen zwei Arzt-Besuchen vergeht meist etwas ..... und viele Dinge können sich ändern. Zum Beispiel mein ..... oder ..... . Das sind wichtige Informationen für meine Ärztin/meinen Arzt. Wenn ich eine ..... bemerkt habe, schreibe ich diese auf und teile sie meiner Ärztin/meinem Arzt mit. Manchmal kann ein Arzt-Besuch sehr stressig und ..... sein. In diesem Fall nehme ich eine ..... mit.

## Variante 2: Vorbereitung – Gespräch Ärztin/Arzt

Schwierigkeit = schwer

### Spielanleitung:

Vervollständigen Sie den Lückentext. Benutzen Sie die Wörter in der Box. Stellen Sie diese vorher richtig.

GENFRA	EIZT	DIKAMEMENTE	GERHÖRTÄ
ETITAPP	LAFSCH		UNGÄNDERVER
STRENGANEND	TRAUENSVERSONPER		LLEBRI

Wenn ich eine Ärztin/einen Arzt besuche bereite ich mich vor. Ich schreibe meine..... auf. Außerdem nehme ich eine Liste meiner ..... mit. Viele Personen in meinem Alter brauchen eine ..... und/oder ein ..... . Sofern ich betroffen bin, trage ich diese Dinge bei meinem Arzt-Besuch. Zwischen zwei Arzt-Besuchen vergeht meist etwas ..... und viele Dinge können sich ändern. Zum Beispiel mein ..... oder ..... . Das sind wichtige Informationen für meine Ärztin/meinen Arzt. Wenn ich eine ..... bemerkt habe, schreibe ich diese auf und teile sie meiner Ärztin/meinem Arzt mit. Manchmal kann ein Arzt-Besuch sehr stressig und ..... sein. In diesem Fall nehme ich eine ..... mit.

## Lösung für alle Varianten

Wenn ich eine Ärztin/einen Arzt besuche bereite ich mich vor. Ich schreibe meine Fragen auf. Außerdem nehme ich eine Liste meiner Medikamente mit. Viele Personen in meinem Alter brauchen eine Brille und/oder ein Hörgerät. Sofern ich betroffen bin, trage ich diese Dinge bei meinem Arzt-Besuch. Zwischen zwei Arzt-Besuchen vergeht meist etwas Zeit und viele Dinge können sich ändern. Zum Beispiel mein Schlaf oder Appetit. Das sind wichtige Informationen für meine Ärztin/meinen Arzt. Wenn ich eine Veränderung bemerkt habe, schreibe ich diese auf und teile sie meiner Ärztin/meinem Arzt mit. Manchmal kann ein Arzt-Besuch sehr stressig und anstrengend sein. In diesem Fall nehme ich eine Vertrauensperson mit.



## 1.2.8 Zuordnungen

### Spielanleitung:

Die Spielanleitung finden Sie bei den jeweiligen Varianten.

### Lerninhalt:

Variante 3 vermittelt Ihrer betreuten Person wichtige Dinge, die mit dem Gespräch mit der Ärztin/dem in Verbindung stehen. Es wird empfohlen nach der Durchführung dieser Variante kurz den Inhalt der Zuordnungen mit Ihrer betreuten Person zu besprechen. Die Varianten 1 bis 3 stellen die „klassischen“ Varianten dar, die geografisches Wissen vermitteln und mit diesen Sie beginnen sollten.

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, stehen Ihnen 3 Schwierigkeitsstufen bei Variante 3 zur Verfügung. Wählen Sie bitte die Schwierigkeitsstufe so aus, dass Sie Ihre betreute Person fordern, aber nicht überfordern. Variante 1 ist betreffend der Schwierigkeitsstufe einfach. Wenn Sie sich nicht sicher sind, beginnen Sie mit dieser Variante und setzen dann mit Variante 2 fort, die etwas schwerer ist.

## Variante 1: Städte von Europa

Schwierigkeit = leicht

### Spielanleitung:

Ordnen Sie den Ländern in den linken Boxen Ihre richtige Beschreibung zu. Verbinden Sie was zusammengehört.

1	<b>Italien</b>	Ein mitteleuropäischer Staat mit rund 8,8 Millionen Einwohnern. Die angrenzenden Staaten im Norden sind Deutschland und Tschechien, im Süden Slowenien und Italien.
2	<b>Schweiz</b>	Land auf der iberischen Halbinsel in Europa und umfasst 17 autonome Regionen. Aktuell umfasst es 46,66 Millionen Einwohner. Portugal ist ein Nachbarland.
3	<b>Frankreich</b>	Land mit langer Mittelmeerküste, hat die westliche Kultur und Küche nachhaltig geprägt. In der Hauptstadt befindet sich der Vatikan.
4	<b>Ungarn</b>	Osteuropäisches Land mit einer lang gezogenen Küste am Adriatischen Meer. Das Staatsgebiet umfasst über 1.000 Inseln. Es ist ein sehr beliebter Urlaubsort.
5	<b>Österreich</b>	Ist ein gebirgiges Land in Zentraleuropa mit zahlreichen Seen, Dörfern und hohen Alpengipfeln. Für ihr Bankwesen, Uhren und Schokolade ist das Land weltbekannt.
6	<b>Spanien</b>	In der Hauptstadt dieses Landes befindet sich neben klassischen Kunstmuseen wie dem Louvre auch das Wahrzeichen, der Eiffelturm.
7	<b>Kroatien</b>	Einst gehörte dieses Land zu Österreich. Seine Hauptstadt wird von der Donau in zwei geteilt. Das Land ist vor allem für „Gulasch“ sehr bekannt.

## Lösung für Variante 1

1

**Italien**

2

**Schweiz**

3

**Frankreich**

4

**Ungarn**

5

**Österreich**

6

**Spanien**

7

**Kroatien**

5

Ein mitteleuropäischer Staat mit rund 8,8 Millionen Einwohnern. Die angrenzenden Staaten im Norden sind Deutschland und Tschechien, im Süden Slowenien und Italien.

6

Land auf der iberischen Halbinsel in Europa und umfasst 17 autonome Regionen. Aktuell umfasst es 46,66 Millionen Einwohner. Portugal ist ein Nachbarland.

1

Land mit langer Mittelmeerküste, hat die westliche Kultur und Küche nachhaltig geprägt. In der Hauptstadt befindet sich der Vatikan.

7

Osteuropäisches Land mit einer lang gezogenen Küste am Adriatischen Meer. Das Staatsgebiet umfasst über 1.000 Inseln. Es ist ein sehr beliebter Urlaubsort.

2

Ist ein gebirgiges Land in Zentraleuropa mit zahlreichen Seen, Dörfern und hohen Alpengipfeln. Für ihr Bankwesen, Uhren und Schokolade ist das Land weltbekannt.

3

In der Hauptstadt dieses Landes befindet sich neben klassischen Kunstmuseen wie dem Louvre auch das Wahrzeichen, der Eiffelturm.

4

Einst gehörte dieses Land zu Österreich. Seine Hauptstadt wird von der Donau in zwei geteilt. Das Land ist vor allem für „Gulasch“ sehr bekannt.

## Variante 2: Flüsse der Steiermark

Schwierigkeit = mittel bis schwer

### Spielanleitung:

Ordnen Sie den Ländern in den linken Boxen Ihre richtige Beschreibung zu. Verbinden Sie was zusammengehört.

1	<b>Mur</b>	Ist ein südlicher Nebenfluss der Donau in Österreich und bildet im Unterlauf die Grenze der Bundesländer Ober- und Niederösterreich.
2	<b>Mürz</b>	Ist ein 29 km langer rechter Nebenfluss der Mur in der Steiermark. Verläuft im Süden der Steiermark, unter anderem am Rande der Stadt Leibnitz.
3	<b>Enns</b>	Sie ist ein rechtsufriger Zufluss zur Donau mit einer Gesamtlänge von 250 km. Orte an diesem Fluss sind Passail, Sankt Ruprecht, Gleisdorf, Fellbach und Fehring.
4	<b>Raab</b>	Ist ein Fluss von 115 Kilometern Länge in der nordöstlichen und östlichen Steiermark. Sie fließt durch Fürstenfeld und entlang der steirisch-burgenländische Grenze
5	<b>Sulm</b>	Ein Fluss, der durch Österreich, Slowenien, Kroatien und Ungarn fließt und in Teilen seines Verlaufs auch die Grenze zwischen diesen Staaten bildet
6	<b>Feistritz</b>	Ist ein Gebirgsfluss in Österreich und ein rechter Nebenfluss der Enns. Sie entwässert große Teile der steirisch-niederösterreichischen Kalkalpen
7	<b>Salza</b>	Die beiden Quellflüsse entspringen nördlich der Schneealpe. Der Name stammt von Muorica, dem slawischen Wort für „kleine Mur“. Sie verläuft durch Mürzzuschlag.

## Lösung für Variante 2

1

**Mur**

2

**Mürz**

3

**Enns**

4

**Raab**

5

**Sulm**

6

**Feistritz**

7

**Salza**

3

Ist ein südlicher Nebenfluss der Donau in Österreich und bildet im Unterlauf die Grenze der Bundesländer Ober- und Niederösterreich.

5

Ist ein 29 km langer rechter Nebenfluss der Mur in der Steiermark. Verläuft im Süden der Steiermark, unter anderem am Rande der Stadt Leibnitz.

4

Sie ist ein rechtsufriger Zufluss zur Donau mit einer Gesamtlänge von 250 km. Orte an diesem Fluss sind Passail, Sankt Ruprecht, Gleisdorf, Fellbach und Fehring.

6

Ist ein Fluss von 115 Kilometern Länge in der nordöstlichen und östlichen Steiermark. Sie fließt durch Fürstenfeld und entlang der steirisch-burgenländische Grenze

1

Ein Fluss, der durch Österreich, Slowenien, Kroatien und Ungarn fließt und in Teilen seines Verlaufs auch die Grenze zwischen diesen Staaten bildet

7

Ist ein Gebirgsfluss in Österreich und ein rechter Nebenfluss der Enns. Sie entwässert große Teile der steirisch-niederösterreichischen Kalkalpen

2

Die beiden Quellflüsse entspringen nördlich der Schneealpe. Der Name stammt von Muorica, dem slawischen Wort für „kleine Mur“. Sie verläuft durch Mürzzuschlag.

## Variante 3: Das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt

Schwierigkeit = leicht

### Spielanleitung:

Ordnen Sie den Wörtern in den linken Boxen Ihre richtige Bedeutung zu. Verbinden Sie was zusammengehört.

1	<b>Fragen</b>	Diese sollten Sie während des Arzt-Gespräches machen, damit Sie nichts vergessen. Sie sollten diese aber auch vor dem Gespräch machen, zu den Fragen an den Arzt.
2	<b>Vertrauensperson</b>	Viele ältere Personen sind davon betroffen. Schreiben Sie vor dem Arztbesuch auf, wo sie auftreten, wie oft, wie stark und was Sie bisher getan haben, um sie zu lindern.
3	<b>Medikamente</b>	Das Gespräch mit einer Ärztin/einem Arzt kann oft sehr stressig und anstrengend sein. In diesem Fall ist es sinnvoll, sie mitzunehmen. Das Gespräch wird dadurch einfacher.
4	<b>Notizen</b>	Ist eine Bezeichnung dafür, wenn sich z.B. Ihr Schlafverhalten ändert. Sie sind eine wichtige Information für Ihren Arzt. Teilen Sie diese daher Ihren Arzt immer mit.
5	<b>Veränderungen</b>	Sie zu stellen ist während des Arzt-Gespräches von hoher Wichtigkeit. Besonders dann, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Ihr Arzt wird Ihnen dankbar sein.
6	<b>Ärztinnen/Ärzte</b>	Erstellen Sie vor dem Gespräch mit dem Arzt eine Liste davon und nehmen Sie diese zum Gespräch mit. Das kann sehr hilfreich für Ihren Arzt sein.
7	<b>Schmerzen</b>	Sie haben oft wenig Zeit im Gespräch mit Ihren Patienten. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie sich für das Gespräch mit Ihnen gut vorbereiten (z.B. Fragen formulieren).

## Variante 3: Das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt

Schwierigkeit = mittel

### Spielanleitung:

Ordnen Sie den Wörtern in den linken Boxen Ihre richtige Bedeutung zu. Verbinden Sie was zusammengehört.

1	genFra	Diese sollten Sie während des Arzt-Gespräches machen, damit Sie nichts vergessen. Sie sollten diese aber auch vor dem Gespräch machen, zu den Fragen an den Arzt.
2	ensVerpersontrau	Viele ältere Personen sind davon betroffen. Schreiben Sie vor dem Arztbesuch auf, wo sie auftreten, wie oft, wie stark und was Sie bisher getan haben, um sie zu lindern.
3	dikamenteMe	Das Gespräch mit einer Ärztin/einem Arzt kann oft sehr stressig und anstrengend sein. In diesem Fall ist es sinnvoll, sie mitzunehmen. Das Gespräch wird dadurch einfacher.
4	tizenNo	Ist eine Bezeichnung dafür, wenn sich z.B. Ihr Schlafverhalten ändert. Sie sind eine wichtige Information für Ihren Arzt. Teilen Sie diese daher Ihren Arzt immer mit.
5	dergenVerunän	Sie zu stellen ist während des Arzt-Gespräches von hoher Wichtigkeit. Besonders dann, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Ihr Arzt wird Ihnen dankbar sein.
6	zteÄr	Erstellen Sie vor dem Gespräch mit dem Arzt eine Liste davon und nehmen Sie diese zum Gespräch mit. Das kann sehr hilfreich für Ihren Arzt sein.
7	zenSchmer	Sie haben oft wenig Zeit im Gespräch mit Ihren Patienten. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie sich für das Gespräch mit Ihnen gut vorbereiten (z.B. Fragen formulieren).

## Variante 3: Das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt

Schwierigkeit = schwer

### Spielanleitung:

Ordnen Sie den Wörtern in den linken Boxen Ihre richtige Bedeutung zu. Verbinden Sie was zusammengehört.

1	<b>GENFRA</b>	Diese sollten Sie während des Arzt-Gespräches machen, damit Sie nichts vergessen. Sie sollten diese aber auch vor dem Gespräch machen, zu den Fragen an den Arzt.
2	<b>ENSVERPERSONTRAU</b>	Viele ältere Personen sind davon betroffen. Schreiben Sie vor dem Arztbesuch auf, wo sie auftreten, wie oft, wie stark und was Sie bisher getan haben, um sie zu lindern.
3	<b>DIKAMENTEME</b>	Das Gespräch mit einer Ärztin/einem Arzt kann oft sehr stressig und anstrengend sein. In diesem Fall ist es sinnvoll, sie mitzunehmen. Das Gespräch wird dadurch einfacher.
4	<b>TIZENNO</b>	Ist eine Bezeichnung dafür, wenn sich z.B. Ihr Schlafverhalten ändert. Sie sind eine wichtige Information für Ihren Arzt. Teilen Sie diese daher Ihren Arzt immer mit.
5	<b>DERGENVERUNÄN</b>	Sie zu stellen ist während des Arzt-Gespräches von hoher Wichtigkeit. Besonders dann, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Ihr Arzt wird Ihnen dankbar sein.
6	<b>ZTEÄR</b>	Erstellen Sie vor dem Gespräch mit dem Arzt eine Liste davon und nehmen Sie diese zum Gespräch mit. Das kann sehr hilfreich für Ihren Arzt sein.
7	<b>ZENSCHMER</b>	Sie haben oft wenig Zeit im Gespräch mit Ihren Patienten. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie sich für das Gespräch mit Ihnen gut vorbereiten (z.B. Fragen formulieren).



## Lösung für Variante 3 (alle Schwierigkeitsstufen)

1 **Fragen**

4 Diese sollten Sie während des Arzt-Gespräches machen, damit Sie nichts vergessen. Sie sollten diese aber auch vor dem Gespräch machen, zu den Fragen an den Arzt.

2 **Vertrauensperson**

7 Viele ältere Personen sind davon betroffen. Schreiben Sie vor dem Arztbesuch auf, wo sie auftreten, wie oft, wie stark und was Sie bisher getan haben, um sie zu lindern.

3 **Medikamente**

2 Das Gespräch mit einer Ärztin/einem Arzt kann oft sehr stressig und anstrengend sein. In diesem Fall ist es sinnvoll, sie mitzunehmen. Das Gespräch wird dadurch einfacher.

4 **Notizen**

5 Ist eine Bezeichnung dafür, wenn sich z.B. Ihr Schlafverhalten ändert. Sie sind eine wichtige Information für Ihren Arzt. Teilen Sie diese daher Ihren Arzt immer mit.

5 **Veränderungen**

1 Sie zu stellen ist während des Arzt-Gespräches von hoher Wichtigkeit. Besonders dann, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Ihr Arzt wird Ihnen dankbar sein.

6 **Ärztinnen/Ärzte**

3 Erstellen Sie vor dem Gespräch mit dem Arzt eine Liste davon und nehmen Sie diese zum Gespräch mit. Das kann sehr hilfreich für Ihren Arzt sein.

7 **Schmerzen**

6 Sie haben oft wenig Zeit im Gespräch mit Ihren Patienten. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie sich für das Gespräch mit Ihnen gut vorbereiten (z.B. Fragen formulieren).

## 1.3 Lernorientierte Bewegungsübungen

Für viele Personen ist Lernen mit konzentriertem Stillsitzen verbunden und erinnert oftmals an den früheren Schulalltag. Zahlreiche Studien haben jedoch bestätigt, dass Lernen nach, vor allem aber während Bewegung sehr effektiv ist. Auslöser für diese Verbesserung ist – unter anderem – die verbesserte Gehirndurchblutung. Während der Bewegung wird das Gehirn in bestimmten Arealen vermehrt durchblutet. Das führt zu einer erhöhten Sauerstoffversorgung, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöht und sich positiv auf die Konzentrations- bzw. Aufmerksamkeitsfähigkeit auswirkt. Lernen während oder mit Bewegung ist zudem meist mit angenehmen Emotionen und Spaß verbunden. Außerdem wird durch Bewegung ein Lernen mit allen Sinnen ermöglicht, was sich wiederum positiv auf die Nachhaltigkeit der Lerninhalte auswirkt (Voll & Buuck, o.J.; Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., 2017).

Lernorientierte Bewegungsspiele sind genau nach diesem Ansatz aufgebaut. Es werden Lerninhalte in Form von kleineren Bewegungsspielen vermittelt. Spaß und Freude an der Bewegung stehen dabei an vorderster Stelle.

Im folgendem Kapitel finden Sie eine Sammlung von lernorientierten Bewegungsspielen, die Ihre betreute Person dabei helfen, das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal vorzubereiten, sodass sie in weiterer Folge eine gut informierte Gesundheitsentscheidung treffen kann.

# 1.3.1 Die Ärztin/der Arzt und seine PatientInnen

**Lernaspekt:** Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt

**Bewegungsaspekt:** Akustische Wahrnehmungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

## Materialien:

- Keine

## Anleitung:

Setzen Sie sich gegenüber Ihrer betreuten Person hin. Lesen Sie den folgenden Text langsam und laut vor. Immer wenn gewisse Signalwörter vorkommen (z.B. Arzt), muss Ihre betreute Person im Vorfeld festgelegte Bewegungen durchführen (z.B. Klatschen).

Var. 1: **Einstiegsübung:** Beim Wort „Arzt“ mit beiden Händen klatschen.

Var. 2: Bei den Wörtern „Arzt“ und „Patienten“ mit beiden Händen klatschen.

Var. 3: Beim Wort „Arzt“ mit beiden Händen klatschen; beim Wort „Patienten“ mit beiden Beinen stampfen.

## Weitere Alternativen:

- Anstatt „Klatschen“ kann auch ein Ball oder Ähnliches hochgeworfen werden.

## Der **Arzt** und seine **Patienten**

**Arzt** zu sein ist heute oftmals nicht ganz einfach. Besonders bei der Vielzahl an **Patienten**, die ein **Arzt** heute betreuen muss. Ein **Arzt** ist seinen **Patienten** deshalb sehr dankbar, wenn sich diese auf das Gespräch mit ihm vorbereiten. Zum Beispiel wenn sich **Patienten** ihre Fragen aufschreiben, oder eine Liste ihrer Medikamente mitnehmen. Viele ältere **Patienten** brauchen eine Brille und/oder ein Hörgerät. Sofern **Patienten** davon betroffen sind, sollten sie diese unbedingt zum **Arzt**-Gespräch mitnehmen. Zwischen zwei **Arzt**-Besuchen vergeht meist etwas Zeit und viele Dinge können sich ändern. Zum Beispiel der Schlaf oder der Appetit. Das sind wichtige Informationen für den **Arzt**. Wenn **Patienten** eine Veränderung bemerkt haben, sollten sie diese unbedingt aufschreiben und den **Arzt** mitteilen. Ein **Arzt** bespricht mit seinen **Patienten** oftmals eine Vielzahl an wichtigen Dingen, jeder Mensch kann jedoch nur begrenzt Informationen aufnehmen. Daher ist es sehr wichtig, dass sich **Patienten** während des **Arzt**-Gesprächs Notizen machen. **Patienten** sollten außerdem sofort nachfragen, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Ihr **Arzt** wird ihnen dankbar sein.

## 1.3.2 Ich gehe zum Arzt und nehme mit...

**Lernaspekt:** Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt

**Bewegungsaspekt:** Akustische Wahrnehmungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

### Materialien:

- Keine

### Anleitung:

Setzen Sie sich gegenüber Ihrer betreuten Person hin. Beginnen Sie mit dem Satz: „Ich gehe zum Arztgespräch und nehme mit...“. Dann nennen Sie einen Begriff, der tatsächlich zum Arztgespräch passt oder auch nicht. Je nachdem führt Ihre betreute Person eine im Vorfeld festgelegte Bewegung durch.

Var. 1: **Einstiegsübung:** Führen Sie zuerst das Spiel „Es fliegt, es fliegt ein...“ durch:

- **Fliegen kann ein(e):** Flugzeug, Vogel, Libelle, Fliege, Wespe, Hubschrauber, Rakete, Satellit, Biene, Storch, Mücke  
→ Bewegung: Beide Hände anheben
- **Nicht fliegen kann ein(e):** Stein, Elefant, Baum, Mensch, Haus, Parkbank, Löwe, Hase, Reh, Fuchs, Wolf, Strauch, Fisch  
→ Bewegung: keine Bewegung

Var. 2: Beginnen Sie immer mit dem Wortlaut: „Ich gehe zum Arzt und nehme mit...“. Nennen Sie dann entweder einen Begriff, der tatsächlich zum Arztgespräch passt oder eine Suppenzutat darstellt:

- **Arztgespräch:** Hörgerät, Brille, Befunde, Röntgenbilder, E-Card, Liste mit Fragen, Medikamente, Vertrauensperson, Blutdruckpass, Blutzuckerpass, Röntgenbilder, Notizblock, Ärztebriefe  
→ Bewegung: Klatschen
- **Suppenzutaten:** Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebel, Karotten, Lauch, Knoblauch, Fenchel, Sellerie, Safran, Chili  
→ Bewegung: Mit beiden Beinen stampfen

Var 3: Ergänzen Sie Var. 2 mit Begriffen, die Sie in den Urlaub mitnehmen:

- **Urlaubsbegriffe:** Taucherbrille, Reisepass, Sonnenschirm, Badetuch, Badehose, Schwimmreifen, Sonnenmilch, Sonnenhut, Badeanzug, Liegestuhl, Liegematte, Sonnenbrille  
→ Bewegung: Mit den Händen auf beide Oberschenkel klatschen

### Anmerkung:

Sie können auch andere Bewegungen als hier vorgegeben den einzelnen Begriffen zuordnen.

## 1.3.3 Wacher Rücken

**Lernaspekt:** Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt

**Bewegungsaspekt:** Taktile Wahrnehmungsfähigkeit (Oberflächensensibilität)

**Materialien:**

- Keine

**Anleitung:**

Berührungen wirken insbesondere für ältere Menschen sehr beruhigend. Darüber hinaus vermitteln sie ein Gefühl der Geborgenheit und Wärme. Mit der Übung „Wacher Rücken“ geben Sie Berührungen an Ihre betreute Person weiter: Schreiben Sie dazu Ihrer betreuten Person mit einem Finger (gegebenenfalls kann auch ein Holzstab, Suppenlöffel oder Ähnliches verwendet werden) Begriffe auf den Rücken, die sie erraten muss.

Var. 1: **Einstiegsübung:** Mit Zahlen 1 bis 9 beginnen

Var. 2: Buchstaben (A bis Z, keine Umlaute)

Var. 3: Kurze Wörter (Begriffe), die zum Arztgespräch mitgenommen werden sollen

Var. 4: Lange Wörter (Begriffe), die zum Arztgespräch mitgenommen werden sollen

Betreffend Var. 3 & 4 besprechen Sie diese Begriffe, die zum Arztgespräch mitgenommen werden sollen, im Vorfeld mit Ihrer betreuten Person kurz durch.

**Kurze Wörter (Begriffe) – Var. 3:**

- Brille, E-Card, Notizen, Fragen, Befunde

**Lange Wörter (Begriffe) – Var. 4:**

- Hörgerät, Medikamente, Vertrauensperson, Blutdruckpass, Röntgenbilder



## 1.3.4 Der/die Darsteller/in

**Lernaspekt:** Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt

**Bewegungsaspekt:** Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

### Materialien:

- Bilder mit Begriffen

### Anleitung:

Setzen Sie sich gegenüber Ihrer betreuten Person hin. Verschiedenen Begriffen werden bewegungsassoziierte Darstellungen zugeordnet (z.B. Bild „Ball“ = Hände formen einen Ball). Zeigen Sie Ihrer betreuten Person (durch Hochhalten) nach und nach Bilder, denen sie gemeinsam vorher eine Darstellung zugeordnet haben. Ihre betreute Person muss sodann den Begriff so schnell wie möglich darstellen.

Var. 1: **Einstiegsübung:** Beginnen Sie mit einfachen Begriffen aus dem Alltag:

- Ball = beide Hände formen einen Ball vor dem Bauch
- Messer = eine Hand formt ein Messer
- Hut = am Kopf mit beiden Händen ein Dach formen
- Herz = vor der Brust mit beiden Händen ein Herz formen
- Löffel = eine Handfläche formt einen Löffel
- Gabel = mit zwei Fingern eine Gabel formen, d.h. zwei Finger wegstrecken

Var. 2: Verwenden Sie Begriffe, die zur Vorbereitung auf das Arzt-Gespräch passen:

- Brille = vor den Augen mit beiden Händen eine Brille formen
- Hörgerät = mit den Händen die Ohren umschließen
- Medikamente = die Hände formen eine Medikamentenschachtel
- Notizblock = eine Handfläche stellt eine Schreibunterlage dar, ein Finger der anderen Hand einen Kugelschreiber
- Vertrauensperson = eine fiktive Person an der Hand festhalten
- Liste mit Fragen = mit Händen und Armen ein Fragezeichen formen

### Anmerkung:

Eine Intensitätssteigerung kann über die Frequenz, mit welcher die Bilder gezeigt werden, erfolgen sowie auch über die Anzahl der Bilder. Beginnen Sie vorerst nur mit wenigen Bildern (max. 4 Bilder).

## 1.3.5 Doppelt hält besser

**Lernaspekt:** Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt

**Bewegungsaspekt:** Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit

### Materialien:

- Ein Ball



### Anleitung:

Setzen Sie sich gegenüber Ihrer betreuten Person hin. Gespielt wird eine Ableitung des Spieles „Ich fahre in den Urlaub und nehme mit...“. Zeitgleich sollen Sie und Ihre betreute Person eine der folgenden Bewegungen durchführen:

- Einen Ball (z.B. Tennisball) von der linken in die rechte Hand werfen (und umgekehrt).
- Einen Ball im Achter um die Oberschenkel kreisen lassen (im Sitzen; Beine dabei abwechselnd anheben).
- Den Ball um den Bauch (Taille) kreisen lassen.
- Einen Ball mit beiden Händen prellen.

### Anmerkung:

Eine Intensitätssteigerung kann zusätzlich erfolgen, indem der Ball nur mit einer Hand geprellt werden darf.

Var. 1: **Einstiegsübung:** Führen Sie gemeinsam mit Ihrer betreuten Person eine der oben beschriebenen Bewegungen mit dem Ball aus. Zeitgleich führen sie beide folgende Aufgaben durch:

- a. Die 2er-Reihe aufsagen. Sie beginnen mit 2, Ihre betreute Person setzt mit 4 fort, Sie dann wieder mit 6 usw.
- b. Die 3er-Reihe aufsagen. Sie beginnen mit 3, Ihre betreute Person setzt mit 6 fort, Sie dann wieder mit 9 usw.
- c. „Ich koche mir eine Suppe mit...“. Sie beginnen mit Karotten, Ihre betreute Person setzt mit Zwiebeln fort, Sie dann wieder mit Pfeffer

usw. Die Vorwörter werden NICHT wiederholt.

Var. 2: Führen Sie gemeinsam mit Ihrer betreuten Person eine der oben beschriebenen Bewegungen mit dem Ball aus. Zeitgleich vervollständigen sie beide der Reihe nach folgenden Satz: „Ich gehe zum Arzt und nehme mit...“. Sie beginnen z.B. mit „meine Brille“, Ihre betreute Person setzt z.B. mit „meine E-Card“ fort usw. Die Vorwörter werden NICHT wiederholt.

Var. 3: Wie Var. 2, nur MIT wiederholen der Vorwörter. Sie beginnen z.B. mit „meine Brille“, Ihre betreute Person setzt z.B. mit „meine Brille und meine E-Card“ fort usw.

## 1.3.6 Schnelles Reagieren

**Lernaspekt:** Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt

**Bewegungsaspekt:** Aerobe Ausdauer, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, visuelle Wahrnehmungsfähigkeit

### Materialien:

- Drei A3-Blätter mit den Begriffen: Arztgespräch, Suppenzutat, Urlaub

### Anleitung:

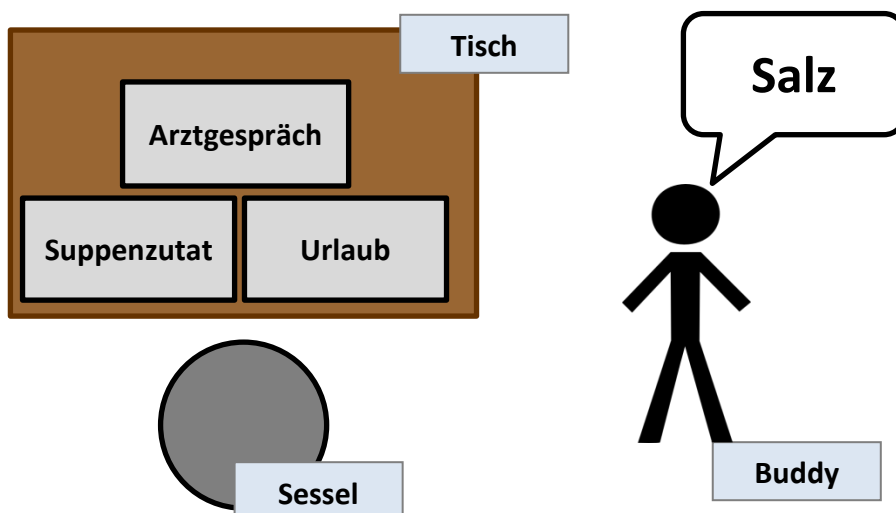
Drei A3-Blätter mit den Begriffen Arztgespräch, Suppenzutat und Urlaub (ein A3-Blatt pro Begriff) werden auf einem Tisch verteilt (siehe Bild). Ihre betreute Person sitzt vor diesem Tisch auf einem Sessel, ihre Handflächen legt sie auf den Tischkanten ab. Nach und nach nennen Sie Begriffe, die entweder zum Oberthema „Suppenzutat“, „Urlaub“ oder „Arztgespräch“ passen. Ihre betreute Person muss dann mit den Händen so schnell wie möglich das A3-Blatt mit dem „richtigen“ Oberbegriff berühren („draufklatschen“). Eine Intensitätssteigerung kann über die Frequenz erfolgen, mit der Sie die einzelnen Begriffe nennen.

Var. 1: **Einstiegsübung:** Beginnen Sie mit den Oberbegriffen „Suppenzutat“ und „Urlaub“:

- **Suppenzutaten:** Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebel, Karotten, Lauch, Knoblauch, Fenchel, Sellerie, Safran, Chili
- **Urlaubsbegriffe:** Taucherbrille, Sonnenschirm, Badetuch, Badehose, Schwimmreifen, Sonnenhut, Badeanzug, Liegematte, Sonnenbrille

Var. 2: Wie Var. 1, nur jetzt mit Ergänzung des Oberbegriffes „Arztbesuch“:

- **Arztgespräch:** Hörgerät, Brille, Befunde, E-Card, Medikamente, Vertrauensperson, Blutdruckpass, Röntgenbilder, Notizblock,
- **Suppenzutaten:** Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch, Zwiebel, Karotten, Lauch, Knoblauch, Fenchel, Sellerie, Safran, Chili
- **Urlaubsbegriffe:** Taucherbrille, Sonnenschirm, Badetuch, Badehose, Schwimmreifen, Sonnenhut, Badeanzug, Liegematte, Sonnenbrille





## 1.3.7. Wörter raten

**Lernaspekt:** Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt

**Bewegungsaspekt:** Aerobe Ausdauer

### Materialien:

- Ein leeres A4-Papier & Stift

### Anleitung:

Wählen Sie ein Wort aus, das mit einem der folgenden Überbegriffe in Verbindung steht: Suppenzutat, Sportart oder Vorbereitung-Arztgespräch. Schreiben Sie den Überbegriff auf ein leeres Blatt-Papier und zeichnen Sie je nach Anzahl der Buchstaben Ihres ausgewählten Wortes Platzhalter auf dem Blatt ein (siehe Bild). Ihre betreute Person führt eine kleine Bewegungsaufgabe (z.B. fünfmal vor dem Körper Klatschen) durch und kann danach einen Buchstaben raten. Ist dieser im Wort enthalten, darf sie nochmals raten. Ist dieser im Wort nicht enthalten, führt sie wiederum die Bewegungsaufgabe durch und darf dann erneut einen Buchstaben raten.

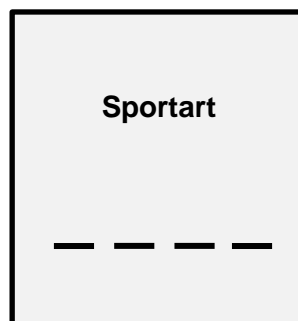
### Bewegungsaufgabe:

- Dreimal vor dem Körper klatschen, dreimal den Schulterkreisel durchführen („die Schultern gehen hoch und hinten runter“), fünfmal mit beiden Beinen Stampfen, fünfmal mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen usw.

Var. 1: **Einstiegsübung:** Beginnen Sie mit einfachen Begriffen aus dem Alltag:

- Suppenzutat als Überbegriff
  - Petersilie, Schnittlauch, Zwiebel, Karotten, Lauch
- Sportarten als Überbegriff
  - Golf, Handball, Basketball, Tennis, Wandern

Zeichnen Sie jeweils die Anzahl der Buchstaben mittels „\_“ (Platzhalter) auf dem A3-Blatt (oder am Flip-Chart) ein und schreiben Sie den jeweiligen Überbegriff darüber (siehe Beispiel „Sportart“ – gesucht wird GOLF).



Var. 2: Verwenden Sie nun Begriffe, die mit einer Vorbereitung auf das Arztgespräch in Verbindung stehen:

- Brille, Notizen, Fragen, Befunde, Hörgerät, Medikamente, Vertrauensperson, Blutdruckpass, Röntgenbilder

# 2 Das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal nutzen

Nicht nur durch eine gute Vorbereitung, sondern auch durch das Beachten und Anwenden der folgenden Aspekte während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt können Sie, aber auch Ihre betreute Person dieses optimal nutzen:

- Jeder Mensch kann nur begrenzt Informationen aufnehmen. Machen Sie sich daher unbedingt Notizen während dem Gespräch.
- Besonders die „**Drei Fragen für meine Gesundheit**“ sollten Sie im Gespräch immer stellen und die Antworten darauf sofort notieren:
  - **Was habe ich?**
  - **Was kann ich tun?**
  - **Warum soll ich das tun?**
- Wenn Sie während des Gesprächs etwas nicht verstanden haben, fragen Sie sofort nach.
- Wiederholen Sie wichtige Aussagen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes mit eigenen Worten.

## 2.1 Gedächtnisübungen

**Gedächtnisübungen** sind mittlerweile für viele ältere Menschen ein fester Bestandteil des Alltags geworden. Ob für „fitte Senioren“, die ihre Gehirnzellen bewusst und aktiv in Schwung halten wollen, oder für Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, und deren Fähigkeiten man so lange wie möglich erhalten möchte – Gedächtnisübungen machen in vielerlei Hinsicht Sinn, bieten Beschäftigung, Erfolge und Abwechslung, machen Spaß und sollten deshalb auch im Alter zum Leben dazu gehören!

Mit den folgenden Gedächtnisübungen wird nicht nur das Gehirn „trainiert“, sondern auch Lerninhalte vermittelt, die Menschen dabei helfen, das **Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal zu nutzen**.

Jede Übung besteht immer aus mehreren Varianten, wobei es immer auch „klassische“ Varianten gibt, die nicht in Verbindung mit dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt stehen. Es wird im Sinne des didaktischen Grundsatzes „**vom Einfachen zum Schweren**“ immer empfohlen, mit den klassischen Varianten zu beginnen. Wenn Sie Varianten in Zusammenhang mit dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt durchführen, beachten Sie bitte, dass Sie im Anschluss oder vorweg Ihrer betreuten Person den Sinn dieser Übungen kurz erklären („Warum ist es wichtig, dass Sie sich während des Gespräches der Ärztin/dem Arzt Notizen machen?“).

## 2.1.1 Memory

### Spielanleitung:

Legen Sie zu Beginn alle Memory-Teile verdeckt (umgedreht) auf den Tisch. Ihre betreute Person und Sie probieren jeweils abwechselnd Paare zu finden. Sind Sie beispielsweise am Zug, dürfen Sie zwei Memory-Teile aufdecken. Zeigen die Teile identische Motive, dann haben Sie ein Paar gefunden und legen beide Teile offen vor sich ab. Sodann dürfen Sie nochmals. Wenn die beiden Teile nicht ident sind, ist Ihre betreute Person an der Reihe und versucht ihrerseits zwei idente Teile zu finden.

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Sie zusätzlich das „weiße“ bzw. „leere“ Teil (rechts unten) beilegen.

### Lerninhalt:

Mit Variante 2 vermitteln Sie Ihrer betreuten Person wichtige Dinge, die ihr dabei helfen, das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal zu nutzen. Es wird empfohlen nach der Durchführung einer dieser Varianten kurz den Inhalt des Memorys mit Ihrer betreuten Person zu besprechen („Bei diesem Memory ging es jetzt um Dinge, die Ihnen dabei helfen, das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal zu nutzen. Warum ist es beispielsweise wichtig, dass Sie sich während dem Gespräch Notizen machen?“). Die Variante 1 stellt die „klassische“ Variante dar, mit der Sie beginnen sollten.

Variante 1: Sportarten



Fußball



Fußball



Tennis



Tennis



Schifahren



Schifahren



Schwimmen



Schwimmen



Laufen



Laufen



Wandern



Wandern



Radfahren



Radfahren

Variante 2: „Das mache ich während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt...“

 <p>Bedürfnisse mitteilen</p>	 <p>Bedürfnisse mitteilen</p>	Drei Fragen für meine Gesundheit <b>2. Was kann ich tun?</b> 	Drei Fragen für meine Gesundheit <b>2. Was kann ich tun?</b> 	 <p>Wiederholen</p>
Drei Fragen für meine Gesundheit <b>1. Was habe ich?</b> 	Drei Fragen für meine Gesundheit <b>1. Was habe ich?</b> 	Drei Fragen für meine Gesundheit <b>3. Warum soll ich das tun?</b> 	Drei Fragen für meine Gesundheit <b>3. Warum soll ich das tun?</b> 	 <p>Wiederholen</p>
 <p>Fragen stellen</p>	 <p>Fragen stellen</p>	 <p>Notizen machen</p>	 <p>Notizen machen</p>	

## 2.1.2 Puzzles

### Spielanleitung:

Legen Sie alle Puzzleteile sichtbar, aber gut verteilt auf einem Tisch auf. Ihre betreute Person probiert anschließend das Puzzle richtig zusammenzufügen.

### Lerninhalt:

Mit allen drei Varianten wird Ihrer betreuten Person Wissen vermittelt, wie sie das Gespräch mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt optimal nutzen kann. Es wird empfohlen nach der Fertigstellung kurz den Inhalt des Puzzles mit Ihrer betreuten Person zu besprechen („Was ist auf diesem Puzzle abgebildet?“).

### Steigerung der Schwierigkeit:

- Um die Schwierigkeit zu erhöhen, stehen Ihnen pro Variante jeweils 2 Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Wählen Sie bitte die Schwierigkeitsstufe so aus, dass Sie Ihre betreute Person fordern, aber nicht überfordern.
- Zusätzlich können Sie dem Puzzle „andere“ Puzzleteile hinzulegen, die nicht zum Finalisieren des Puzzles dienen.

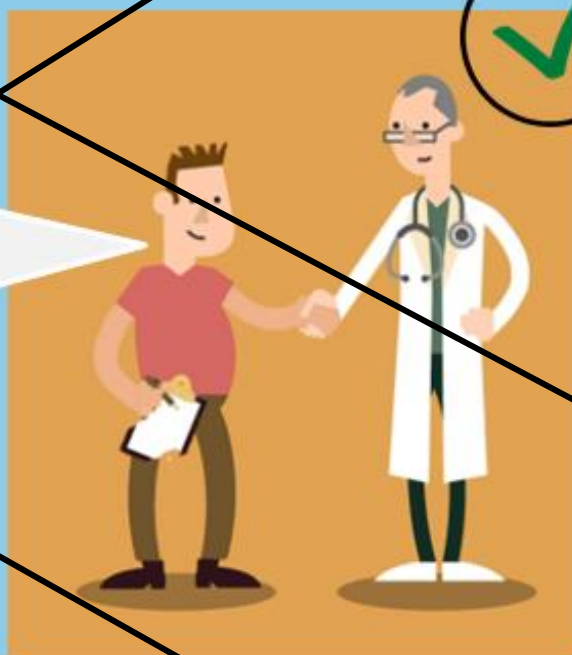
Variante 1: „Während dem Arztgespräch Notizen machen“

Schwierigkeit = leicht

**Ich mache mir Notizen!**  
Bei jedem Gespräch mit meiner Ärztin/meinem Arzt



Ich kenn mich aus!  
Ich habe mir alles Wichtige notiert.





Variante 1: „Während dem Arztgespräch Notizen machen“

Schwierigkeit = mittel bis schwer

**Ich mache mir Notizen!**  
Bei jedem Gespräch mit meiner Ärztin/meinem Arzt



Ich kenn mich aus!  
Ich habe mir alles Wichtige notiert.



Variante 2: „Bei Unklarheiten frage ich nach“

Schwierigkeit = leicht

Bei Unklarheiten frage ich  
sofort nach

Wenn Sie Fragen  
haben:  
Fragen Sie jetzt!



Variant 2: „Bei Unklarheiten frage ich nach“

Schwierigkeit = mittel bis schwer

Bei Unklarheiten frage ich  
sofort nach

Wenn Sie Fragen  
haben:  
Fragen Sie jetzt!





Variante 3: „Drei Fragen für meine Gesundheit“

Schwierigkeit = mittel bis schwer



## 2.1.3 Lückentext

### Spielanleitung:

Die Spielanleitung finden Sie bei den jeweiligen Varianten.

### Lerninhalt:

Mit allen Varianten vermitteln Sie Ihrer betreuten Person wichtige Aspekte, die ihr dabei helfen das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal zu nutzen. Es wird empfohlen nach der Fertigstellung des Lückentextes diesen gemeinsam mit Ihrer betreuten Person laut durchzulesen und den Inhalt des Textes anschließend kurz zu besprechen.

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, stehen Ihnen 3 Schwierigkeitsstufen bei Variante 2 zur Verfügung. Wählen Sie bitte die Schwierigkeitsstufe so aus, dass Sie Ihre betreute Person fordern, aber nicht überfordern.

### Anmerkung:

Ist Ihre betreute Person von Muskelzittern (vor allem im Bereich der Hände) betroffen oder hat Schwierigkeiten beim Schreiben (Halten eines Stiftes), so empfiehlt es sich nur Variante 1 (haptische Variante) durchzuführen.

## Variante 1: „Während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt“ Schwierigkeit = leicht (haptische Variante)

### Spielanleitung:

Vervollständigen Sie den Lückentext, indem Sie die einzelnen Wörter in die richtige Lücke legen.

Die Zeit, die heute für das \_\_\_\_\_ zwischen Ärztinnen/Ärzten und Patientinnen/Patienten zur Verfügung steht, ist häufig sehr \_\_\_\_\_. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gezielte \_\_\_\_\_ stellen. Diese drei Fragen sollten Sie in jedem Arzt-Gespräch stellen: (i) Was \_\_\_\_\_ ich ?, (ii) Was kann ich \_\_\_\_\_ ?, (iii) \_\_\_\_\_ soll ich das tun? Wenn Sie etwas nicht \_\_\_\_\_ haben, fragen Sie sofort nach. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Ihnen dankbar sein, wenn Sie fragen. Jeder Mensch kann nur begrenzt \_\_\_\_\_ aufnehmen. Daher ist es wichtig, dass Sie sich während des Gesprächs \_\_\_\_\_ machen. \_\_\_\_\_ Sie immer die wichtigsten Aussagen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes. So kann sie/er Missverständnisse \_\_\_\_\_ und korrigieren.

Beiliegende Wörter für den Lückentext (zum Ausschneiden):

Notizen

Fragen

warum

tun

verstanden

erkennen

habe

Wiederholen

Informationen

Gespräch

knapp





## Variante 2: „Während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt“ Schwierigkeit = leicht

### Spielanleitung:

Vervollständigen Sie den Lückentext. Benutzen Sie die Wörter in der Box.

Notizen	Fragen	warum	tun
verstanden	erkennen	habe	Wiederholen
Informationen	Gespräch	knapp	

Die Zeit, die heute für das ..... zwischen Ärztinnen/Ärzten und Patientinnen/Patienten zur Verfügung steht, ist häufig sehr .....

. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gezielte ..... stellen. Diese drei Fragen sollten Sie in jedem Arzt-Gespräch stellen: (i) Was ..... ich?, (ii) Was kann ich .....?, (iii) ..... soll ich das tun? Wenn Sie etwas nicht ..... haben, fragen Sie sofort nach. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Ihnen dankbar sein, wenn Sie fragen. Jeder Mensch kann nur begrenzt ..... aufnehmen. Daher ist es wichtig, dass Sie sich während des Gesprächs ..... machen. .... Sie immer die wichtigsten Aussagen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes. So kann sie/er Missverständnisse ..... und korrigieren.

## Variant 2: „Während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt“ Schwierigkeit = mittel

### Spielanleitung:

Vervollständigen Sie den Lückentext. Benutzen Sie die Wörter in der Box. Stellen Sie diese vorher richtig. Der Anfangsbuchstabe ist unterstrichen.

izen <u>N</u> ot	agen <u>F</u> r	um <u>w</u> ar	nut <u>t</u>
anden <u>v</u> erst	nnener <u>r</u> ke	be <u>h</u> a	derolen <u>W</u> ieh
ionenformat <u>i</u> n	äch <u>G</u> espr	k <u>p</u> pna	

Die Zeit, die heute für das ..... zwischen Ärztinnen/Ärzten und Patientinnen/Patienten zur Verfügung steht, ist häufig sehr .....

Deshalb ist es wichtig, dass Sie gezielte ..... stellen. Diese drei Fragen sollten Sie in jedem Arzt-Gespräch stellen: (i) Was ..... ich?, (ii) Was kann ich .....?, (iii) ..... soll ich das tun?

Wenn Sie etwas nicht ..... haben, fragen Sie sofort nach. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Ihnen dankbar sein, wenn Sie fragen. Jeder Mensch kann nur begrenzt ..... aufnehmen. Daher ist es wichtig, dass Sie sich während des Gesprächs ..... machen. .... Sie immer die wichtigsten Aussagen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes. So kann sie/er Missverständnisse ..... und korrigieren.

## Variante 2: „Während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt“ Schwierigkeit = schwer

### Spielanleitung:

Vervollständigen Sie den Lückentext. Benutzen Sie die Wörter in der Box. Stellen Sie diese vorher richtig.

IZENNOT	AGENFR	UMWAR	NUT
ANDENVERST	NNENERKE	BEHA	DEROLENWIEH
IONENFORMATIN	ÄCHGESPR	KPPNA	

Die Zeit, die heute für das ..... zwischen Ärztinnen/Ärzten und Patientinnen/Patienten zur Verfügung steht, ist häufig sehr ..

Deshalb ist es wichtig, dass Sie gezielte ..... stellen. Diese drei

Fragen sollten Sie in jedem Arzt-Gespräch stellen: (i) Was ..... ich?,

(ii) Was kann ich .....?, (iii) ..... soll ich das tun?

Wenn Sie etwas nicht ..... haben, fragen Sie sofort nach. Ihre

Ärztin/Ihr Arzt wird Ihnen dankbar sein, wenn Sie fragen. Jeder Mensch kann nur

begrenzt ..... aufnehmen. Daher ist es wichtig, dass Sie sich

während des Gesprächs ..... machen. .... Sie

immer die wichtigsten Aussagen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes. So kann sie/er

Missverständnisse ..... und korrigieren.

## Lösung für alle Varianten

Die Zeit, die heute für das Gespräch zwischen Ärztinnen/Ärzten und Patientinnen/Patienten zur Verfügung steht, ist häufig sehr knapp. Deshalb ist es wichtig, dass Sie gezielte Fragen stellen. Diese drei Fragen sollten Sie in jedem Arzt-Gespräch stellen: (i) Was habe ich?, (ii) Was kann ich tun?, (iii) Warum soll ich das tun? Wenn Sie etwas nicht verstanden haben, fragen Sie sofort nach. Ihre Ärztin/Ihr Arzt wird Ihnen dankbar sein, wenn Sie fragen. Jeder Mensch kann nur begrenzt Informationen aufnehmen. Daher ist es wichtig, dass Sie sich während des Gesprächs Notizen machen. Wiederholen Sie immer die wichtigsten Aussagen Ihrer Ärztin/Ihres Arztes. So kann sie/er Missverständnisse erkennen und korrigieren.

## 2.1.4 Was reimt sich?

### Spielanleitung:

Die Spielanleitung finden Sie bei den jeweiligen Varianten.

### Lerninhalt:

Mit 2 Variante vermitteln Sie Ihrer betreuten Person wichtige Aspekte, die ihr dabei helfen das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal zu nutzen. Insbesondere geht es hier um die „**Drei Fragen für meine Gesundheit**“: (i) Was habe ich?; (ii) Was kann ich tun? und (iii) Warum soll ich das tun? Es wird empfohlen nach der Fertigstellung des Gesundheitsreimes diesen gemeinsam mit Ihrer betreuten Person laut durchzulesen und den Inhalt des Textes anschließend kurz zu besprechen. Bei Variante 1 geht es um die „Die Bürgschaft“ von Friedrich Schiller, ein für viele ältere Menschen wohl bekanntes Gedicht. Beginnen Sie mit Variante 1.

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, stehen Ihnen bei beiden Variante (Variante 1 und 2) jeweils 3 Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Wählen Sie bitte die Schwierigkeitsstufe so aus, dass Sie Ihre betreute Person fordern, aber nicht überfordern.

## Variante 1: Die Bürgschaft – Strophe 1

Schwierigkeit = leicht

### Spielanleitung:

Verbinden Sie die zusammenpassenden Satzteile, sodass die sieben Verse der ersten Strophe der Bürgschaft von Friedrich Schiller entstehen (1 mit 1 usw.)  
Bringen Sie anschließend die einzelnen Verse in die richtige Reihenfolge (1 bis 7).

3	Ihn schlugen die...	...schlich
4	"Was wolltest du mit dem Dolche? ...	...finster der Wüterich.
7	"Das sollst du...	...Dolch im Gewande:
5	Entgegnet ihm...	...Tyrannen befreien!"
1	Zu Dionys, dem Tyrannen,...	...am Kreuze bereuen."
2	Damon, den...	...sprich!"
6	"Die Stadt vom...	...Häscher in Bande,

## Variante 1: Die Bürgschaft – Strophe 1

Schwierigkeit = mittel

### Spielanleitung:

Verbinden Sie die zusammenpassenden Satzteile, sodass die sieben Verse der ersten Strophe der Bürgschaft von Friedrich Schiller entstehen (1 mit 1 usw.)

Bringen Sie anschließend die einzelnen Verse in die richtige Reihenfolge (1 bis 7).

3	Ihn schlugen die...	...schlich
	"Was wolltest du mit dem Dolche? ...	...finster der Wüterich.
7	"Das sollst du...	...Dolch im Gewande:
	Entgegnet ihm...	...Tyrannen befreien!"
1	Zu Dionys, dem Tyrannen,...	...am Kreuze bereuen."
	Damon, den...	...sprich!"
6	"Die Stadt vom...	...Häscher in Bande,

## Variante 1: Die Bürgschaft – Strophe 1

Schwierigkeit = schwer

### Spielanleitung:

Verbinden Sie die zusammenpassenden Satzteile, sodass die sieben Verse der ersten Strophe der Bürgschaft von Friedrich Schiller entstehen (1 mit 1 usw.)

Bringen Sie anschließend die einzelnen Verse in die richtige Reihenfolge (1 bis 7).

Ihn schlugen die...	...schlich
"Was wolltest du mit dem Dolche? ...	...finster der Wüterich.
"Das sollst du...	...Dolch im Gewande:
Entgegnet ihm...	...Tyrannen befreien!"
Zu Dionys, dem Tyrannen,...	...am Kreuze bereuen."
Damon, den...	...sprich!"
"Die Stadt vom...	...Häscher in Bande,



## Lösung für Variante 2 (alle Schwierigkeitsstufen)

3	Ihn schlugen die...	...schlich	1
4	"Was wolltest du mit dem Dolche? ...	...finster der Wüterich.	5
7	"Das sollst du...	...Dolch im Gewande:	2
5	Entgegnet ihm...	...Tyrannen befreien!"	6
1	Zu Dionys, dem Tyrannen,...	...am Kreuze bereuen."	7
2	Damon, den...	...sprich!"	4
6	"Die Stadt vom...	...Häscher in Bande,	3

## Variante 2: Gesundheitsreim

Schwierigkeit = leicht

### Spielanleitung:

Verbinden Sie die zusammenpassenden Satzteile zu einem Satz (1 mit 1 usw.), der sich reimt! Bringen Sie anschließend die Sätze in die richtige Reihenfolge (1 bis 7).

3	Und nun frage ich...	... ich frage immer nach!
4	Darauf lass ich es noch nicht beruhn, ich frage...	...das redet mir keiner schlecht.
7	Alle Antworten schreibe ich mir auf...	...was habe ich?
5	Und ich werde nicht ruhen, ich frage...	...was kann ich tun?
1	Egal ob während dem Arztgespräch oder danach...	... damit ich keine Missverständnisse nach Hause mitnehm.
2	Fragen ist mein Recht...	... dann weiß ich es auch noch zuhaus!
6	Wichtige Aussagen wiederhole ich zudem.....	... warum soll ich das tun?

## Variante 2: Gesundheitsreim

Schwierigkeit = mittel

### Spielanleitung:

Verbinden Sie die zusammenpassenden Satzteile zu einem Satz (1 mit 1 usw.), der sich reimt! Bringen Sie anschließend die Sätze in die richtige Reihenfolge (1 bis 7).










3	Und nun frage ich...	... ich frage immer nach!
	Darauf lass ich es noch nicht beruhen, ich frage...	...das redet mir keiner schlecht.
7	Alle Antworten schreibe ich mir auf...	...was habe ich?
	Und ich werde nicht ruhen, ich frage...	...was kann ich tun?
1	Egal ob während dem Arztgespräch oder danach...	... damit ich keine Missverständnisse nach Hause mitnehm.
	Fragen ist mein Recht...	... dann weiß ich es auch noch zuhaus!
6	Wichtige Aussagen wiederhole ich zudem.....	... warum soll ich das tun?

## Variante 2: Gesundheitsreim

Schwierigkeit = schwer

### Spielanleitung:

Verbinden Sie die zusammenpassenden Satzteile zu einem Satz (1 mit 1 usw.), der sich reimt! Bringen Sie anschließend die Sätze in die richtige Reihenfolge (1 bis 7).

 Und nun frage ich...	... ich frage immer nach! 
 Darauf lass ich es noch nicht beruhen, ich frage...	...das redet mir keiner schlecht. 
 Alle Antworten schreibe ich mir auf...	...was habe ich? 
 Und ich werde nicht ruhen, ich frage...	...was kann ich tun? 
 Egal ob während dem Arztgespräch oder danach...	... damit ich keine Missverständnisse nach Hause mitnehm. 
 Fragen ist mein Recht...	... dann weiß ich es auch noch zuhaus! 
 Wichtige Aussagen wiederhole ich zudem.....	... warum soll ich das tun? 

## Lösung für Variante 2 (alle Schwierigkeitsstufen)

3	Und nun frage ich...	... ich frage immer nach!	1
4	Darauf lass ich es noch nicht beruhen, ich frage...	...das redet mir keiner schlecht.	2
7	Alle Antworten schreibe ich mir auf...	...was habe ich?	3
5	Und ich werde nicht ruhen, ich frage...	...was kann ich tun?	4
1	Egal ob während dem Arztgespräch oder danach...	... damit ich keine Missverständnisse nach Hause mitnehme.	6
2	Fragen ist mein Recht...	... dann weiß ich es auch noch zuhause!	7
6	Wichtige Aussagen wiederhole ich zudem.....	... warum soll ich das tun?	5

## 2.1.5 Was passt?

### Spielanleitung:

Die Spielanleitung finden Sie bei den jeweiligen Varianten.

### Lerninhalt:

Mit 1 Variante vermitteln Sie Ihrer betreuten Person wichtige Aspekte, die ihr dabei helfen das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal zu nutzen. Insbesondere geht es hier um die „**Drei Fragen für meine Gesundheit**“: (i) Was habe ich?; (ii) Was kann ich tun? und (iii) Warum soll ich das tun? Es wird empfohlen nach der Fertigstellung der Übung „Was passt?“ den Inhalt und den Sinn dieser Fragen kurz mit Ihrer betreuten Person zu besprechen („Warum sollen Sie bei jedem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt diese drei Fragen stellen?“).

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, stehen Ihnen 3 Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Wählen Sie bitte die Schwierigkeitsstufe so aus, dass Sie Ihre betreute Person fordern, aber nicht überfordern.

# Variante 1: Drei Fragen für meine Gesundheit

Schwierigkeit = leicht

## Spielanleitung:

Finden Sie die jeweils richtige Frage der 3 Fragen. Markieren Sie zudem mit den Nummern 1 bis 3 die richtige Reihenfolge, in der Sie diese Fragen stellen.



Die richtige Antwort ist:

Die Frage stelle ich:



Die richtige Antwort ist:

Die Frage stelle ich:



Die richtige Antwort ist:

Die Frage stelle ich:

# Variante 1: Drei Fragen für meine Gesundheit

Schwierigkeit = mittel bis schwer

## Spielanleitung:

Finden Sie die jeweils richtige Frage der 3 Fragen. Markieren Sie zudem mit den Nummern 1 bis 3 die richtige Reihenfolge, in der Sie diese Fragen stellen.



Die richtige Antwort ist:

Die Frage stelle ich:



Die richtige Antwort ist:

Die Frage stelle ich:



Die richtige Antwort ist:

Die Frage stelle ich:



## Lösung für alle Schwierigkeitsvarianten



Die richtige Antwort ist:

C

Die Frage stelle ich:

2



Die richtige Antwort ist:

A

Die Frage stelle ich:

3



Die richtige Antwort ist:

A

Die Frage stelle ich:

1

## 2.1.6 Wörterchaos

### Spielanleitung:

Die Spielanleitung finden Sie bei den jeweiligen Varianten.

### Lerninhalt:

Alle Varianten vermitteln Ihrer betreuten Person wichtige Aspekte, die ihr dabei helfen das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal zu nutzen. Insbesondere geht es hier um die „**Drei Fragen für meine Gesundheit**“: (i) Was habe ich?; (ii) Was kann ich tun? und (iii) Warum soll ich das tun? Es wird empfohlen nach der Fertigstellung dieser Übung den Inhalt und den Sinn dieser Fragen kurz mit Ihrer betreuten Person zu besprechen („Warum sollen Sie bei jedem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt diese drei Fragen stellen?“).

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, stehen Ihnen 2 Schwierigkeitsstufen bei Variante 1 und 3 Schwierigkeitsstufen bei Variante 2 zur Verfügung. Wählen Sie bitte die Schwierigkeitsstufe so aus, dass Sie Ihre betreute Person fordern, aber nicht überfordern.

### Anmerkung:

Ist Ihre betreute Person von Muskelzittern (vor allem im Bereich der Hände) betroffen oder hat Schwierigkeiten beim Schreiben (Halten eines Stiftes), so empfiehlt es sich nur Variante 1 (haptische Variante) durchzuführen.

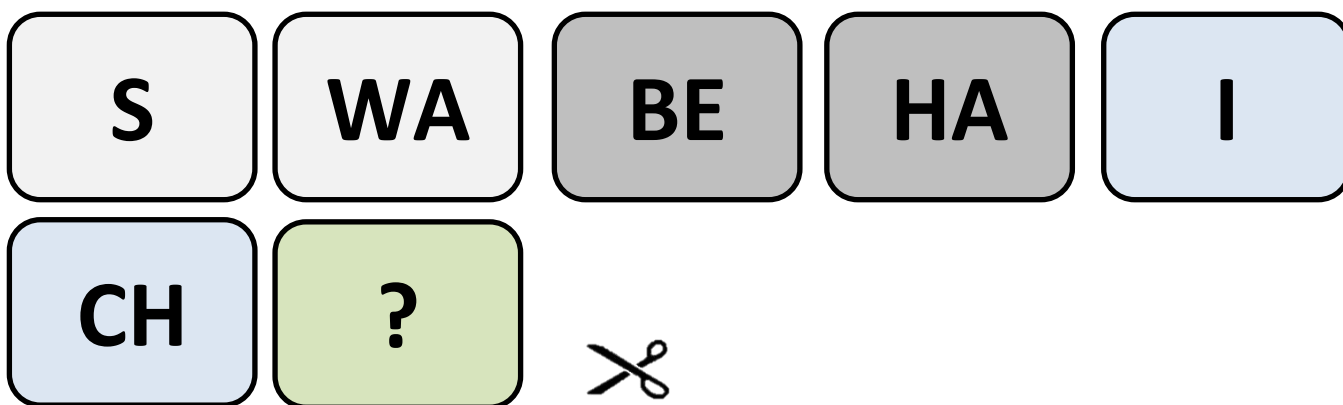
## Variante 1: Drei Fragen für meine Gesundheit

Schwierigkeit = leicht (haptische Variante)

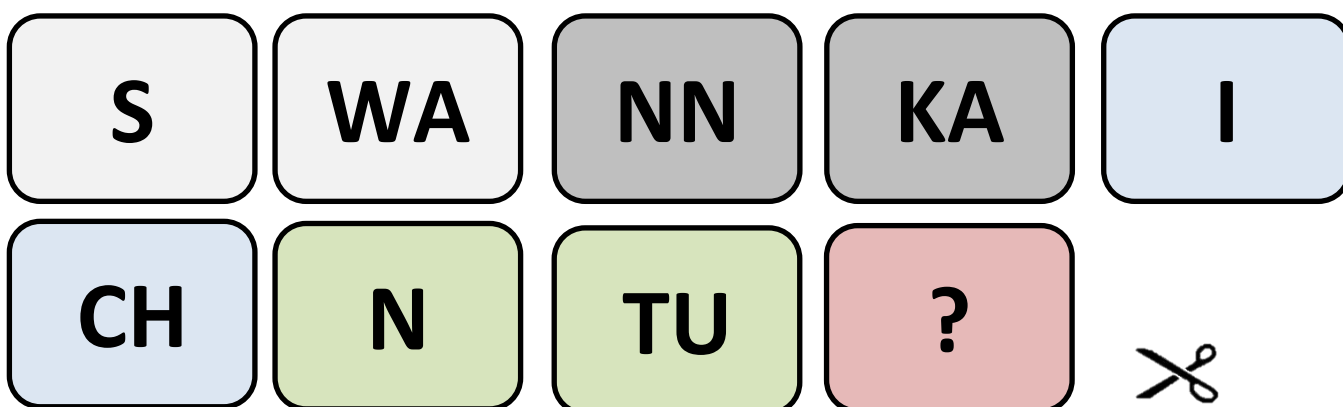
### Spielanleitung:

Legen Sie alle Wörterbruchstücke gut verteilt und sichtbar am Tisch auf. Anschließend müssen die Wörterbruchstücke in die richtige Reihenfolge gebracht werden, sodass diese jeweils eine Frage der „3 Fragen für meine Gesundheit“ ergeben. Wortbruchstücke mit gleicher Schattierung gehören zusammen und bilden jeweils ein Wort.

Frage 1 [Lösung: *Was habe ich?*]



Frage 2 [Lösung: *Was kann ich tun?*]



Frage 3 [Lösung: Warum soll ich das tun?]

RU	WA	M	LL	SO
CH	I	S	DA	UN
T	?			

✂

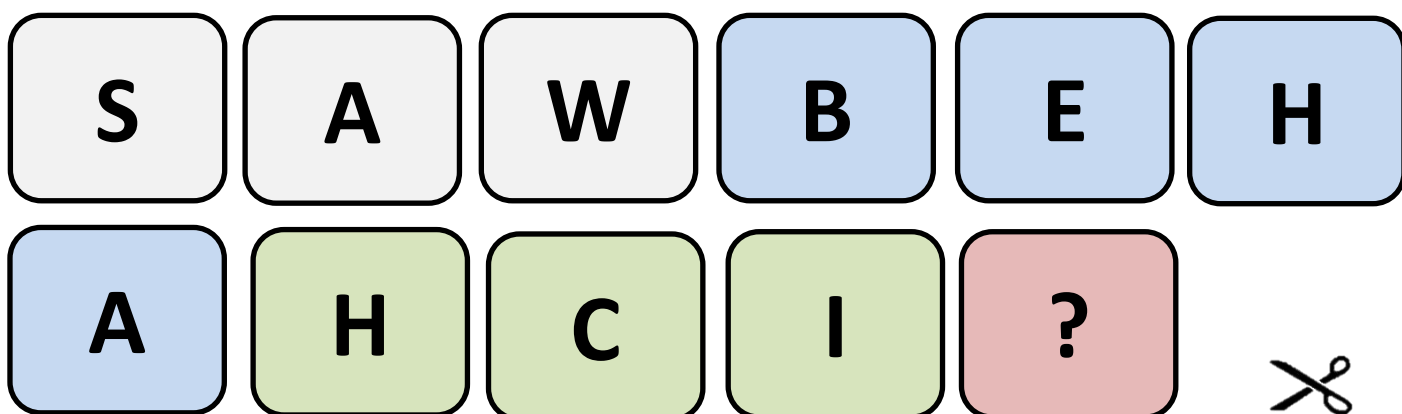
## Variante 1: Drei Fragen für meine Gesundheit

Schwierigkeit = mittel bis schwer (haptische Variante)

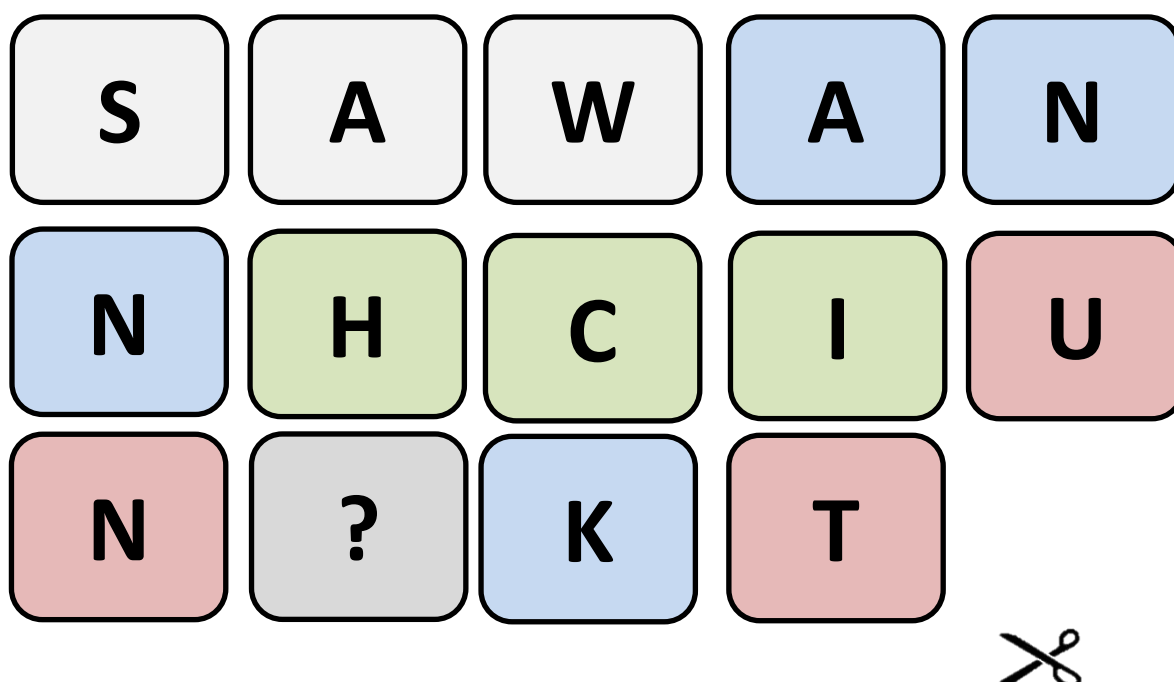
### Spielanleitung:

Legen Sie alle Wörterbruchstücke gut verteilt und sichtbar am Tisch auf. Anschließend müssen die Wörterbruchstücke in die richtige Reihenfolge gebracht werden, sodass diese jeweils eine Frage der „3 Fragen für meine Gesundheit“ ergeben. Wortbruchstücke mit gleicher Schattierung gehören zusammen und bilden jeweils ein Wort.

#### Frage 1 [Lösung: Was habe ich?]



#### Frage 2 [Lösung: Was kann ich tun?]



Frage 3 [Lösung: Warum soll ich das tun?]

U	A	W	R	M
L	S	O	I	H
S	D	A	U	T
?	L	C	N	



## Variante 2: Drei Fragen für meine Gesundheit

Schwierigkeit = leicht

### Spielanleitung:

Bringen Sie die Wörter der „3 Fragen für meine Gesundheit“ in die richtige Reihenfolge und schreiben Sie diese auf.

Frage 1:

---

Frage 2:

---

Frage 3:

---

## Variante 2: Drei Fragen für meine Gesundheit“

Schwierigkeit = mittel

### Spielanleitung:

Bringen Sie die Wörter der „3 Fragen für meine Gesundheit“ in die richtige Reihenfolge und schreiben Sie diese auf. Stellen Sie zuerst die Buchstaben dieser Wörter richtig.

Frage 1:

---

Frage 2:

---

Frage 3:

---



## Variante 2: Drei Fragen für meine Gesundheit

Schwierigkeit = schwer

### Spielanleitung:

Bringen Sie die Wörter der „3 Fragen für meine Gesundheit“ in die richtige Reihenfolge und schreiben Sie diese auf. Stellen Sie zuerst die Buchstaben dieser Wörter richtig.

Frage 1:

---

Frage 2:

---

Frage 3:

---

## Lösungen für Variante 2 (alle Schwierigkeitsstufen)

Frage 1: **?** **ich** **Was** **habe**

Was habe ich?

---

Frage 2: **tun** **kann** **Was** **?** **ich**

Was kann ich tun?

---

Frage 3: **das** **?** **soll** **Warum** **ich** **tun**

Warum soll ich das tun?

---

## 2.1.7 Buchstabenchaos

### Spielanleitung:

Die Spielanleitung finden Sie bei den jeweiligen Varianten.

### Lerninhalt:

Allen Varianten vermitteln Ihrer betreuten Person wichtige Aspekte, die Sie dabei helfen, das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt optimal zu nutzen. Es wird empfohlen nach der Durchführung einer Variante kurz den Inhalt bzw. die Bedeutung der einzelnen Wörter mit Ihrer betreuten Person zu besprechen („Das entstandene Wort ist „Notizen machen“. Wann in Ihrem Alltag ist es besonders wichtig, dass Sie sich Notizen machen?“).

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Sie bei Variante 1 einfach sukzessive längere Wörter auswählen. Bei Variante zwei stehen Ihnen 2 Schwierigkeitsstufen zur Verfügung. Wählen Sie bitte die Schwierigkeitsstufe so aus, dass Sie Ihre betreute Person fordern, aber nicht überfordern.

### Anmerkung:

Ist Ihre betreute Person von Muskelzittern (vor allem im Bereich der Hände) betroffen oder hat Schwierigkeiten beim Schreiben (Halten eines Stiftes), so empfiehlt es sich nur Variante 1 (haptische Variante) durchzuführen.

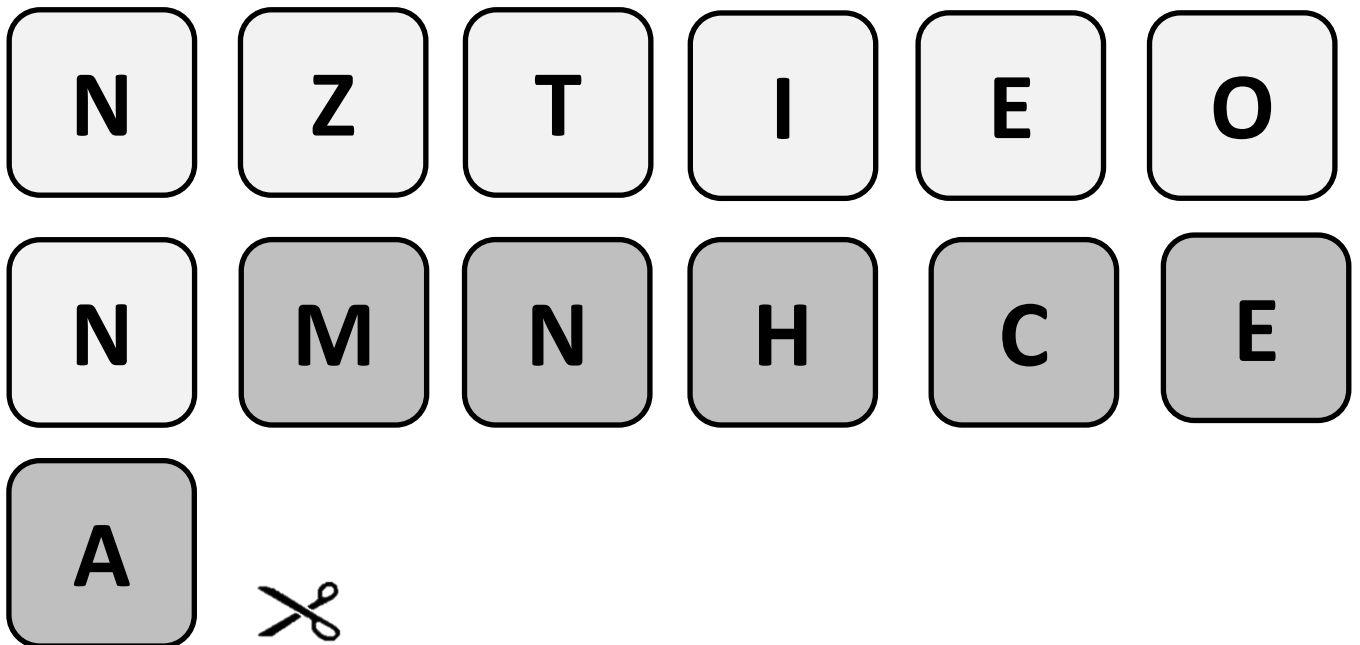
## Variante 1: „Das mache ich während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt“

Schwierigkeit = leicht bis mittel (haptische Variante)

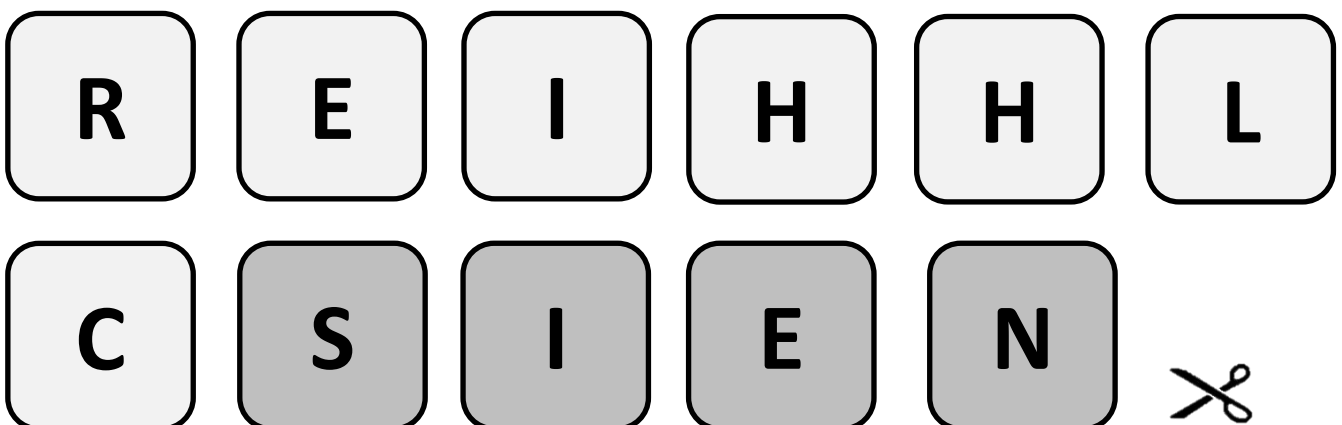
### Spielanleitung:

Legen Sie alle Buchstaben eines Wortes sichtbar am Tisch auf. Anschließend müssen die Buchstaben in die richtige Reihenfolge gebracht werden, sodass ein ganzes Wort entsteht. Buchstaben gleicher Schattierung gehören zu einem Wort. Bei den Wörtern handelt es sich immer um Dinge (Tätigkeiten), die Sie während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt unbedingt tun sollten.

#### Aufgabe 1 [Lösungswörter: Notizen machen]




#### Aufgabe 2 [Lösungswörter: Ehrlich sein]




**Aufgabe 3 [Lösungswörter: Fragen stellen]**

A	F	G	R	N	E
L	S	E	E	N	L
T					



**Aufgabe 4 [Lösungswörter: Nachfragen]**

A	F	G	R	N	E
N	H	A	C		



## Variante 2: „Das mache ich während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt“

Schwierigkeit = leicht

### Spielanleitung:

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, sodass ein ganzes Wort entsteht. Bei den Wörtern handelt es sich immer um Dinge (Tätigkeiten), die Sie während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt unbedingt tun sollten. Der Anfangsbuchstabe ist jeweils „dick“ markiert.

1. **N**OTEIZN **A**MCHNE

---

2. **Z**SAMMNEU**F**AE**N**SS

---

3. **H**ER**L**ICH **N**EIS

---

4. **R**FAGNE **E**ST**L**LEN:

---

- **S**AW **A**BE**H** **C**HI ?
- 

- **W**SA **A**K**N**N **U**NT **H**CI?
- 

- **W**AUM**R** **S**TI **A**SD **I**CH**T**W**I**G?

## Variante 2: „Das mache ich während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt“

Schwierigkeit = mittel bis schwer

### Spielanleitung:

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, sodass ein ganzes Wort entsteht. Bei den Wörtern handelt es sich immer um Dinge (Tätigkeiten), die Sie während dem Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt unbedingt tun sollten.

1. AMCHNE NOTEIZN

---

2. ZSAMMNEUFAENSS

---

3. NEIS HERLICH

---

4. ESTLLEN RFAGNE :

---

- ? CHI SAW ABEH
- 

- UNT HCI ? WSA AKNN
- 

- STI ? WAUMR ICHTWIG ASD
-

## Lösung für Variante 2 (alle Schwierigkeitsstufen)

### 1. NOTEIZN AMCHNE

Notizen machen

---

### 2. ZSAMMNEUFAENSS

zusammenfassen

---

### 3. HERLICH NEIS

ehrlich sein

---

### 4. RFAGNE ESTLLEN:

Fragen stellen

---

- SAW ABEH CHI ?

Was habe ich?

---

- WSA AKNN UNT HCI?

Was kann ich tun?

---

- WAUMR STI ASD ICHTWIG?

Warum ist das wichtig?

---



# 3 PatientInnenrechte

## Recht auf Selbstbestimmung und Information

Alle Untersuchungen und Behandlungen dürfen nur mit Ihrer Einwilligung durchgeführt werden. Eine gültige Einwilligung setzt voraus, dass Sie vorher ausreichend informiert wurden. Sie haben das Recht,

- über Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten sowie deren Risiken und Folgen informiert zu werden.
- verständliche Information zu erhalten und so lange nachzufragen, bis die Information tatsächlich verständlich ist.
- mit einer Ärztin, einem Arzt persönlich zu sprechen. Eine schriftliche Information ersetzt das Gespräch nicht.
- Informationen rechtzeitig zu bekommen, sodass Sie für Ihre Entscheidung ausreichend Zeit haben.
- Einsicht in Ihre Krankengeschichte zu nehmen, Abschriften zu machen und gegen Kostenersatz Kopien zu erhalten.

Quellen: FA8A PatientInnen- und Pflegeombudsschaft (PPO) des Landes Steiermark (Hrsg.):  
PatientInnen- und Patientenrechte, Graz, 2010  
<https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsystem/patientenrechte/patienteninformation>

Informationen (Beratung) und Broschüren zum Thema PatientInnenrechte sowie PatientInnenverfügung und Vorsorgevollmacht erhalten Sie bei der PatientInnen- und Pflegeombudsschaft Steiermark und der Pflegedrehscheibe:

### **PatientInnen- und Pflegeombudsschaft**

Friedrichgasse 9, 8010 Graz,

0316 877 3350, E-Mail: [ppo@stmk.gv.at](mailto:ppo@stmk.gv.at)

Terminvereinbarung jederzeit und kostenlos telefonisch möglich.

### **Pflegedrehscheibe**

Albert-Schweizer-Gasse 38, 8020 Graz,

Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10–15 Uhr

0316 872 6382, E-Mail: [pflegedrehscheibe@stadt.graz.at](mailto:pflegedrehscheibe@stadt.graz.at)

## 3.1 Gedächtnisübungen

**Gedächtnisübungen** sind mittlerweile für viele ältere Menschen ein fester Bestandteil des Alltags geworden. Ob für „fitte Senioren“, die ihre Gehirnzellen bewusst und aktiv in Schwung halten wollen, oder für Menschen, die an einer Demenz erkrankt sind, und deren Fähigkeiten man so lange wie möglich erhalten möchte – Gedächtnisübungen machen in vielerlei Hinsicht Sinn, bieten Beschäftigung, Erfolge und Abwechslung, machen Spaß und sollten deshalb auch im Alter zum Leben dazu gehören!

Mit den folgenden Gedächtnisübungen wird nicht nur das Gehirn „trainiert“, sondern auch Lerninhalte betreffend der **PatientInnenrechte** vermittelt.

Jede Übung besteht immer aus mehreren Varianten, wobei es immer auch „klassische“ Varianten gibt, die nicht mit den PatientInnenrechten in Verbindung stehen. Es wird im Sinne des didaktischen Grundsatzes „**vom Einfachen zum Schweren**“ immer empfohlen, mit den klassischen Varianten zu beginnen.

## 3.1.1 Millionenshow

### Spielanleitung:

Die Fragen werden jeweils vom Buddy vorgelesen und die betreute Person versucht sie zu beantworten. Alternativ können die Fragen auch vorgelegt werden.

### Lerninhalt:

Mit Variante 2 vermitteln Sie Ihrer betreuten Person Wissen betreffend den PatientInnenrechten. Wenn Sie diese Variante durchführen, betonen Sie unbedingt, dass es sich hierbei um offizielle und amtlich-gültige PatientInnenrechte handelt, die auch für sie zutreffend sind und die sie jederzeit einfordern kann. Bei Variante 1 geht es um Alltagswissen. Es wird empfohlen mit dieser Variante zu beginnen.

### Steigerung der Schwierigkeit:

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können Sie zusätzlich noch eine vierte Antwortkategorie hinzufügen. Um die Schwierigkeit zu verringern, können Sie wie folgt vorgehen:

- Jocker anbieten, beispielsweise den 50:50-Jocker.
- Eine Antwortkategorie streichen.

## Variante 1: Allgemeinwissen

Schwierigkeit = mittel bis schwer

**1. Frage:** Woraus wird Tofu hergestellt?

- A. Sojabohnen
- B. Maiskeime
- C. Sauerrahm

**2. Frage:** Wie nennt man das Einrühren von Eidotter in eine Sauce?

- A. blanchieren
- B. legieren
- C. kombinieren

**3. Frage:** Welche Hunde soll man nicht wecken?

- A. bellende
- B. schlafende
- C. wilde

**4. Frage:** Was ist ein sanftes Ruhekissen?

- A. Viel Wissen
- B. Ein gutes Gewissen
- C. Angst vor Hundebissen

**5. Frage:** Welche dieser Länder hat eine Hauptstadt, dessen Name mit „R“ beginnt?

A. Spanien

B. Italien

C. Finnland

**6. Frage:** An welcher Zeit sind alle irdischen Zeitzonen orientiert?

A. Tokio

B. Boston

C. Greenwich

**7. Frage:** Am wievielten Tag schuf Gott laut Genesis den Menschen?

A. Am sechsten

B. Am zweiten

C. Am fünften

**8. Frage:** Bei welchem dieser 4 Hunde wurde die höchste Intelligenz festgestellt

A. Rottweiler

B. Pudeln

C. Cocker-Spaniel

**9. Frage:** Was entsteht, wenn man Wasser mittels Strom in seine Bestandteile zerlegt?

A. Tränengas

B. Knallgas

C. Lachgas

**10. Frage:** Welcher dieser Krankheiten hängt nicht mit verunreinigten Wasser zusammen?

A. Cholera

B. Beriberi

C. Typhus

# Lösung für Variante 1

**1. Frage:** Woraus wird Tofu hergestellt?

A. Sojabohnen

B. Maiskeime

C. Sauerrahm

**2. Frage:** Wie nennt man das Einrühren von Eidotter in eine Sauce?

A. blanchieren

B. legieren

C. kombinieren

**3. Frage:** Welche Hunde soll man nicht wecken?

A. bellende

B. schlafende

C. wilde

**4. Frage:** Was ist ein sanftes Ruhekissen?

A. Viel Wissen

B. Ein gutes Gewissen

C. Angst vor Hundebissen

**5. Frage:** Welche dieser Länder hat eine Hauptstadt, dessen Name mit „R“ beginnt?

A. Spanien

B. Italien

C. Finnland

**6. Frage:** An welcher Zeit sind alle irdischen Zeitzonen orientiert?

A. Tokio

B. Boston

C. Greenwich

**7. Frage:** Am wievielten Tag schuf Gott laut Genesis den Menschen?

A. Am sechsten

B. Am zweiten

C. Am fünften

**8. Frage:** Bei welchem dieser 4 Hunde wurde die höchste Intelligenz festgestellt

A. Rottweiler

B. Pudel

C. Cocker-Spaniel



**9. Frage:** Was entsteht, wenn man Wasser mittels Strom in seine Bestandteile zerlegt?

A. Tränengas

B. Knallgas

C. Lachgas

**10. Frage:** Welcher dieser Krankheiten hängt nicht mit verunreinigtem Wasser zusammen?

A. Cholera

B. Beriberi

C. Typhus

## Variante 2: PatientInnenrechte

Schwierigkeit = mittel bis schwer

**1. Frage:** Darf ich zum Gespräch mit meiner Ärztin/meinem Arzt immer eine Begleitperson mitnehmen?

- A. Ja, aber ich muss meine Ärztin/meinen Arzt vorher um Erlaubnis fragen.
- B. Ja, zu jedem! Ich muss meine Ärztin/meinen Arzt vorher nicht um Erlaubnis fragen.
- C. Nein, das ist grundsätzlich untersagt.

**2. Frage:** Darf ich beim Gespräch mit meiner Ärztin/meinem Arzt Fragen stellen?

- A. Nur wenn ich eine Privatpatientin/ein Privatpatient bin.
- B. Ja, immer!
- C. Nur wenn im Warteraum keine weiteren Patientinnen und Patienten warten.

**3. Frage:** Darf ich während dem Gespräch mit meiner Ärztin/meinem Arzt Notizen machen?

- A. Nein, das verstößt gegen das Gesetz.
- B. Ja, aber ich muss meine Ärztin/meinen Arzt vorher um Erlaubnis fragen.
- C. Ja, immer! Ich muss meine Ärztin/meinen Arzt vorher nicht um Erlaubnis fragen.

**4. Frage:** Darf ich eine Untersuchung oder Behandlung auch ablehnen, auch wenn meine Ärztin/mein Arzt dafür ist?

- A. Nein, wenn meine Ärztin/mein Arzt das will, dann muss ich die Untersuchung oder Behandlung machen.
- B. Ja, gegen meinen Willen darf ich nicht behandelt werden (Ausnahme: Notfälle).
- C. Ja, aber nur wenn ich ein Gutachten einer anderen Ärztin/ eines anderen Arztes vorlege.

**5. Frage:** Dürfen alle Untersuchungen und Behandlungen von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt nur mit Ihrer Einwilligung durchgeführt werden?

- A. Ja, das gilt für alle Untersuchungen und Behandlungen .
- B. Das gilt nur für manche Untersuchungen und Behandlungen.
- C. Nein, meine Ärztin/mein Arzt kann alle Untersuchungen und Behandlungen ohne mein Einverständnis durchführen.

**6. Frage:** Alle Untersuchungen und Behandlungen dürfen nur mit Ihrer Einwilligung durchgeführt werden. Was setzt eine gültige Einwilligung voraus?

- A. Dass ich ein schriftliches Informationsblatt bekommen habe.
- B. Dass ich vorher persönlich, rechtzeitig und ausreichend von meiner Ärztin/meinem Arzt informiert worden bin.
- C. Es gibt keine Voraussetzungen.

**7. Frage:** Reicht es aus, wenn mich meine Ärztin/mein Arzt nur über den Ablauf der Behandlung aufklärt, und sie/er keine Risiken der Behandlung nennt?

- A. Sie/er muss mich nur über Risiken aufklären, wenn ich danach frage.
- B. Nein, sie/er muss mich auch über mögliche Risiken und andere Behandlungsoptionen aufklären.
- C. Ja, vollkommendausreichend!

**8. Frage:** Muss mich meine Ärztin/mein Arzt verständlich informieren ohne dabei sein „Fachlatein“ zu benutzen, dass ich nicht verstehe?

- A. Ja. Ich habe ein Recht verständliche Information zu erhalten und kann so lange nachfragen bis ich tatsächlich alles verstanden habe.
- B. Nein. Meine Ärztin/mein Arzt ist immer angewiesen möglichst in einer Fachsprache zu sprechen, auch wenn viele Menschen diese nicht verstehen.
- C. Nur wenn ich eine Privatpatientin/ein Privatpatient bin, muss mich meine Ärztin/mein Arzt verständlich informieren.

**9. Frage:** Darf ich Einsicht in meine Krankengeschichte bzw. Kopien davon anfertigen?

- A. Ja, Einsichten und Kopien (gegebenenfalls gegen Kostenersatz) sind mein Recht.
- B. Einsicht ist erlaubt, Kopien - auch gegen Kostenersatz – nicht.
- C. Nein, das ist rechtlich nicht erlaubt!

**10. Frage:** Ich bin mit einer Entscheidung meiner Ärztin/meines Arztes unzufrieden. Darf ich im Zweifelsfall auch eine zweite Meinung von einer anderen Ärztin/einem anderen Arzt einholen?

- A. Ja, das ist erlaubt und in diesem Fall absolut ratsam.
- B. Nein. Meiner Ärztin/meinem Arzt darf ich nicht widersprechen.
- C. Ja, aber ich muss zuvor meine Ärztin/meinen Arzt um Erlaubnis fragen.

## Lösung für Variante 2

**1. Frage:** Darf ich zum Gespräch mit meiner Ärztin/meinem Arzt immer eine Begleitperson mitnehmen?

- A. Ja, aber ich muss meine Ärztin/meinen Arzt vorher um Erlaubnis fragen.
- B. Ja, zu jedem! Ich muss meine Ärztin/meinen Arzt vorher nicht um Erlaubnis fragen.
- C. Nein, das ist grundsätzlich untersagt.

**2. Frage:** Darf ich beim Gespräch mit meiner Ärztin/meinem Arzt Fragen stellen?

- A. Nur wenn ich eine Privatpatientin/ein Privatpatient bin.
- B. Ja, immer!
- C. Nur wenn im Warteraum keine weiteren Patientinnen und Patienten warten.

**3. Frage:** Darf ich während dem Gespräch mit meiner Ärztin/meinem Arzt Notizen machen?

- A. Nein, das verstößt gegen das Gesetz.
- B. Ja, aber ich muss meine Ärztin/meinen Arzt vorher um Erlaubnis fragen.
- C. Ja, immer! Ich muss meine Ärztin/meinen Arzt vorher nicht um Erlaubnis fragen.

**4. Frage:** Darf ich eine Untersuchung oder Behandlung auch ablehnen, auch wenn meine Ärztin/mein Arzt dafür ist?

- A. Nein, wenn meine Ärztin/mein Arzt das will, dann muss ich die Untersuchung oder Behandlung machen.
- B. Ja, gegen meinen Willen darf ich nicht behandelt werden (Ausnahme: Notfälle).
- C. Ja, aber nur wenn ich ein Gutachten einer anderen Ärztin/ eines anderen Arztes vorlege.

**5. Frage:** Dürfen alle Untersuchungen und Behandlungen von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt nur mit Ihrer Einwilligung durchgeführt werden?

- A. Ja, das gilt für alle Untersuchungen und Behandlungen .
- B. Das gilt nur für manche Untersuchungen und Behandlungen.
- C. Nein, meine Ärztin/mein Arzt kann alle Untersuchungen und Behandlungen ohne mein Einverständnis durchführen.

**6. Frage:** Alle Untersuchungen und Behandlungen dürfen nur mit Ihrer Einwilligung durchgeführt werden. Was setzt eine gültige Einwilligung voraus?

- A. Dass ich ein schriftliches Informationsblatt bekommen habe.
- B. Dass ich vorher persönlich, rechtzeitig und ausreichend von meiner Ärztin/meinem Arzt informiert worden bin.
- C. Es gibt keine Voraussetzungen.

**7. Frage:** Reicht es aus, wenn mich meine Ärztin/mein Arzt nur über den Ablauf der Behandlung aufklärt, und sie/er keine Risiken der Behandlung nennt?

A. Sie/er muss mich nur über Risiken aufklären, wenn ich danach frage.

B. Nein, sie/er muss mich auch über mögliche Risiken und andere Behandlungsoptionen aufklären.

C. Ja, vollkommen ausreichend!

**8. Frage:** Muss mich meine Ärztin/mein Arzt verständlich informieren ohne dabei sein „Fachlatein“ zu benutzen, dass ich nicht verstehe?

A. Ja. Ich habe ein Recht verständliche Information zu erhalten und kann so lange nachfragen bis ich tatsächlich alles verstanden habe.

## 3.2 Lernorientierte Bewegungsübungen

Für viele Personen ist Lernen mit konzentriertem Stillsitzen verbunden und erinnert oftmals an den früheren Schulalltag. Zahlreiche Studien haben jedoch bestätigt, dass Lernen nach, vor allem aber während Bewegung sehr effektiv ist. Auslöser für diese Verbesserung ist – unter anderem – die verbesserte Gehirndurchblutung. Während der Bewegung wird das Gehirn in bestimmten Arealen vermehrt durchblutet. Das führt zu einer erhöhten Sauerstoffversorgung, die die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöht und sich positiv auf die Konzentrations- bzw. Aufmerksamkeitsfähigkeit auswirkt. Lernen während oder mit Bewegung ist zudem meist mit angenehmen Emotionen und Spaß verbunden. Außerdem wird durch Bewegung ein Lernen mit allen Sinnen ermöglicht, was sich wiederum positiv auf die Nachhaltigkeit der Lerninhalte auswirkt (Voll & Buuck, o.J.; Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., 2017).

Lernorientierte Bewegungsspiele sind genau nach diesem Ansatz aufgebaut. Es werden Lerninhalte in Form von kleineren Bewegungsspielen vermittelt. Spaß und Freude an der Bewegung stehen dabei an vorderster Stelle.

Im folgendem Kapitel finden Sie ein lernorientiertes Bewegungsspiel, das Ihrer betreuten Person Wissen zu den aktuellen PatientenInnenrechten vermittelt.



## 3.2.1 Meine Rechte als PatientIn

**Lernaspekt:** Patientenrechte

**Bewegungsaspekt:** Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Ausdauerfähigkeit

### Materialien:

- Kärtchen mit Begriffen

### Anleitung:

Setzen Sie sich gegenüber Ihrer betreuten Person hin. Ermutigen Sie Ihre betreute Person, „auf der Stelle zu marschieren“, das heißt, die Bewegung „Gehen“ wird im Sitzen simuliert, ohne sich vorwärts zu bewegen. Alternativ kann Ihre betreute Person auch eine „Kurbelbewegung – vorwärts“ mit den Händen/Armen ausführen. Halten Sie nach und nach unterschiedliche Karten mit Begriffen hoch, auf diese Ihre betreute Person mit zuvor festgelegten Handlungen reagiert.

Var. 1: **Einstiegsübung:** Halten Sie nach und nach Karten mit Getränken hoch. Ermutigen Sie Ihre betreute Person bei den aktivierenden Getränken schneller auf dem Platz zu marschieren und bei den beruhigenden langsamer.

- **Beruhigende Getränke:** Baldriantee, Lavendeltee, heiße Milch mit Honig, warmes Bier
- **Aktivierende Getränke:** Kaffee, schwarzer Tee, Red Bull, Cola

Alternative: Suppenzutaten, die scharf bzw. mild sind

Var. 2: Halten Sie nach und nach Aspekte/Aussagen hoch, die mit dem Arzt-Gespräch in Verbindung stehen. Ermutigen Sie Ihre betreute Person schneller auf dem Platz zu marschieren, wenn die Aspekte/Aussagen während des Arztgespräches erlaubt (z.B. Fragen stellen) sind, und langsamer, wenn sie nicht erlaubt sind.

- **Erlaubte Aspekte/Aussagen:** Fragen stellen, Notizen machen, Vertrauensperson mitnehmen, Behandlung ablehnen, Nachfragen bei Unklarheiten, nach Behandlungsalternativen fragen, Krankenakte einsehen, Brille tragen, Hörgerät tragen
- **Nicht-erlaubte Aspekte/Aussagen:** Rauchen, Alkohol trinken, Medikamente entwenden, Gewalt anwenden, Drogen konsumieren

Var. 3: Wie Var. 2, jedoch wird nun bei erlaubten Aspekten/Aussagen mit den Beinen marschiert und bei nicht erlaubten Aspekten/Aussagen mit den Händen geklatscht (oder auch umgekehrt).

# 4 Gute Gesundheitsinformation

Im Internet, in Zeitungen, im Fernsehen, in Apotheken und in den Wartezimmern von Arztpraxen finden Sie eine Vielzahl an Informationen zu allen möglichen Gesundheitsthemen. Viele Gesundheitsinformationen sind allerdings verzerrt oder falsch. Das kann zu schwerwiegenden Trugschlüssen führen und Ihrer Gesundheit schaden.

WissenschaftlerInnen der Donau Uni Krems haben 990 Beiträge aus österreichischen Print- und Online-Medien untersucht. Das Ziel war herauszufinden, ob diese Beiträge den Stand der Wissenschaft korrekt wiedergeben. Sie fanden heraus:

- **59,5 % der Beiträge waren stark verzerrt**
- **29,7 % waren leicht verzerrt**
- **Nur 10,8 % berichten völlig korrekt.**

**Quelle:** Kerschner, Wipplinger, Klerings, Gartlehner (2015) ZEFQ 109:4-5, 341-349:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1865921715001087>

In dem folgenden Unterkapitel finden Sie Informationen zu guten Gesundheitsinformationen, die unabhängig, wissenschaftlich korrekt und in einer leicht verständlichen Sprache berichten.

# 4.1 Gute Gesundheitsquellen im Internet

## [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

Umfangreiche Informationen über Krankheiten sowie allgemeine Gesundheitsinformationen. Betreiber der Webseite ist das deutsche Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

## [www.medizin-transparent.at](http://www.medizin-transparent.at)

Medizin-transparent bewertet die wissenschaftliche Beweislage hinter Gesundheitsbehauptungen aus Medien, Internet und Werbung. Die Unterseite [www.medizintransparent.at/ueber/gesundheitsmythen-fake-news-erkennen](http://www.medizintransparent.at/ueber/gesundheitsmythen-fake-news-erkennen) bietet unter anderem eine Checkliste für vertrauenswürdige Gesundheitsinformation und informiert über Gütesiegel für Online-Gesundheitsinformationen. Ein Projekt von Cochrane Österreich an der Donau-Universität Krems in Kooperation mit dem Schaffler-Verlag.

## [www.medbusters.com](http://www.medbusters.com)

Eine App des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger für das Handy mit Informationen zu diversen Gesundheitsthemen, geprüft von Cochrane Österreich, Donau-Universität Krems, und IQWiG, Deutschland.

## [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

Kompakte, verlässliche und verständliche Informationen für PatientInnen und Interessierte inklusive Checklisten und Leitlinien. Die Seite wird vom deutschen Ärztlichen Zentrum für Qualität in der Medizin betrieben (ÄZQ).

## [www.hauptverband.at/faktenbox](http://www.hauptverband.at/faktenbox)

Faktenboxen des Hauptverbandes der österreichischen Sozialversicherungsträger, z. B. Sollte ich meinen Rücken bei Schmerzen röntgen lassen?

## [www.washabich.de](http://www.washabich.de)

Medizinstudierende übersetzen Befunde in eine für PatientInnen leicht verständliche Sprache.

## [www.helsana.ch/de/helsanagruppe/unternehmen/gesundheitskompetenz/gesundheitskompetenzfrueherkennung](http://www.helsana.ch/de/helsanagruppe/unternehmen/gesundheitskompetenz/gesundheitskompetenzfrueherkennung)

Gut verständliche Erklär-Videos zu den Früherkennungstests bei Brustkrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs.

### [www.gemeinsam-gut-entscheiden.at](http://www.gemeinsam-gut-entscheiden.at)

In Österreich startete 2017 die Initiative „Gemeinsam gut entscheiden“ mit dem Ziel, ÄrztInnen im klinischen Alltag mit Empfehlungen zu unterstützen und dadurch eine Über- oder Unterversorgung bei medizinischen Leistungen zu vermeiden.

### [www.igel-monitor.de](http://www.igel-monitor.de)

Diese Seite wird vom Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. in Deutschland betrieben und stellt die in Deutschland als „individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL)“ bezeichneten medizinische Leistungen auf den Prüfstand, die PatientInnen in der Arztpraxis selbst bezahlen müssen (= die in Deutschland nicht von den Krankenkassen bezahlt werden). Der IGeL-Monitor bewertet Nutzen und Schaden der IGeL – damit PatientInnen gut informiert entscheiden können.

### [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)

Diese Seite des Deutschen Krebsforschungszentrums bietet unabhängige Informationen rund um Krebs und Vorsorge.

### [www.frauengesundheitszentrum.eu/wo-finde-ich gutegesundheitsinformationen](http://www.frauengesundheitszentrum.eu/wo-finde-ich-gutegesundheitsinformationen)

Hier finden Sie die oben genannten Links sowie eine ausführlichere Liste mit guten Quellen im Internet.

## 4.2 Top 5 Listen der Geriatrie (Altersmedizin) und Allgemeinmedizin

Wie in anderen medizinischen Fachrichtungen auch, sind manche Behandlungen und Untersuchungen in Spitälern und Altersheimen gang und gäbe, die die Gesundheit von Menschen nicht unbedingt verbessern. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen: Manche können sogar Schaden zufügen. Die Top 5 Listen der Geriatrie (Altersmedizin) und Allgemeinmedizin beinhalten jeweils die fünf wichtigsten Behandlungen und Untersuchungen in der Altersmedizin bzw. Allgemeinmedizin, die wenig Nutzen und viele Nachteile haben:

### Top 5 Liste Geriatrie (Altersmedizin):

- Harnkatheter (Dauerkatheter)
- Bakterien im Harn
- Psychopharmaka bei Demenz
- Künstliche Ernährung
- Früherkennungsuntersuchungen

### Top 5 Liste Allgemeinmedizin:

- Antibiotika bei Erkältung
- Röntgen bei Rückenschmerzen
- Mittelohrentzündungen
- Bakterien im Harn
- Untersuchung der Prostata

## 4.3 Kurzinformationen für PatientInnen (KIP)

Die Kurzinformationen für PatientInnen (KIP) informieren auf zwei Seiten einfach und verständlich über Erkrankungen oder andere wichtige Gesundheitsthemen. Alle Informationen beruhen auf dem besten derzeit verfügbaren Wissen. Im Folgenden finden Sie Kurzinformationen zu den folgenden Themengebieten:

- Akuter Schwindel
- Akute Kreuzschmerzen
- Chronische Kreuzschmerzen
- Rheumatoide Arthritis
- Insomnie (= Schlaflosigkeit)
- Demenz
- Depression

Weitere Informationen zum kostenlosen Downloaden und Ausdrucken finden Sie auf der folgenden Webseite:

<https://www.patienten-information.de/kurzinformationen>

Alle Kursinformationen gibt es in den Sprachen **Deutsch, Englisch, Arabisch, Türkisch, Spanisch, Russisch und Französisch.**



## PLÖTZLICH SCHWINDEL – WAS STECKT DAHINTER?



Foto: © danmir12 / Fotolia

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

„der Boden schwankt“, „alles dreht sich“ oder „das Gefühl zu einer Seite zu fallen“ – Betroffene können Schwindel sehr unterschiedlich erleben. In dieser Information erfahren Sie, wie Schwindel entsteht und welche Behandlungen möglich sind.

#### Auf einen Blick: Schwindel

- Verschiedene Organe und Wahrnehmungen sind daran beteiligt, dass wir uns im Gleichgewicht fühlen: die Augen, die Ohren, die Gleichgewichtsorgane in den Innenohren, das Nervensystem, das Herz-Kreislauf-System und seelische Empfindungen.
- Kommt es hier zu Beeinträchtigungen, empfinden wir das als Schwindel. Dieser kann sich sehr unterschiedlich äußern.
- Betroffene empfinden Schwindel häufig als bedrohlich. Meist ist die Ursache für den Schwindel jedoch harmlos. Er hört oft von allein wieder auf.
- Gefährliche Ursachen für Schwindel sind selten. Um diese auszuschließen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Beschreiben Sie ihm den Schwindel möglichst genau. So kann er am besten auf die Ursache schließen.

### ▶ WAS IST SCHWINDEL?

Wenn unser Gleichgewicht gestört ist, fühlen wir uns unsicher im Raum. Gehen und Stehen fallen schwer. Häufig kommen weitere Beschwerden hinzu, zum Beispiel Schwitzen, Übelkeit oder Erbrechen. Auch Seh- oder Hörstörungen sind möglich. Schwindel erleben Betroffene häufig als beängstigend.

Hausärzte geben an, dass etwa jeder 13. Patient wegen Schwindel ihre Praxis aufsucht. Ältere Menschen berichten häufiger über Schwindel als jüngere.

### ▶ WIE ENTSTEHT SCHWINDEL?

Verschiedene Sinne liefern Informationen an das Gehirn, in welcher Lage sich der Körper im Raum befindet. Daran sind beteiligt: das Sehen, die Gleichgewichtswahrnehmung in den Innenohren sowie das Tast- und Tiefenempfinden in Haut, Muskeln und Gelenken. Wenn diese Sinne unterschiedliche Informationen senden, kommt das Gehirn „durcheinander“. Manchmal liegt die Ursache auch im Gehirn selbst: Es verarbeitet Sinnesindrücke nicht mehr richtig. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn es nicht richtig durchblutet wird, Nährstoffe fehlen oder Giftstoffe es beeinträchtigen. Auch das seelische Empfinden hat einen Einfluss darauf, ob wir uns im Gleichgewicht fühlen oder nicht. Schwindel kann also viele verschiedene Ursachen haben.

### ▶ WAS DER ARZT WISSEN SOLLTE

Aus der Art und der Zeitdauer des Schwindels kann der Arzt gut folgern, was die Ursache ist. Beschreiben Sie Ihren Schwindel daher so genau wie möglich:

#### Wie empfinden Sie den Schwindel?

- „Wie in einem Karussell“ – Drehschwindel
- „Wie beim Bootfahren, schwankend“
- „Ich fühle mich benommen.“
- „Ich bin beim Gehen unsicher, der Kopf ist klar.“

#### Wie lange dauert der Schwindel?

- Sekunden, Minuten, Stunden, Tage oder länger?
- Kehrt er immer wieder oder besteht er dauerhaft?

#### Was noch wichtig sein kann:

Manche Kopfbewegungen, körperliche Anstrengung oder das Aufrichten des Körpers aus dem Liegen können Schwindel hervorrufen, ebenso eine neue Brille, bestimmte Medikamente und Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes. Teilen Sie Ihrem Arzt auch mit, falls Sie weitere Beschwerden haben, wie Erbrechen, Hörstörungen, Herzstolpern oder eine traurige Stimmung.

## ▶ Akuter Schwindel

### ▶ UNTERSUCHUNGEN

Nachdem der Arzt Sie ausführlich befragt hat, untersucht er Sie körperlich. Er sieht sich zum Beispiel Ihre Bewegungen, Augen, Ohren und Halswirbelsäule an. Er misst Blutdruck und Puls. Und er führt verschiedene Tests durch, um Ihr Gehirn und Nervensystem zu prüfen. Oft kann er nach Befragung und körperlicher Untersuchung sagen, was den Schwindel auslöst. Selten sind zusätzliche technische Untersuchungen oder die Überweisung an einen Spezialisten notwendig.

### ▶ WAS SCHLIESST DER ARZT DARAUS?

Bei etwa der Hälfte der Betroffenen findet der Arzt keine körperliche Ursache. Dann kommen zum Beispiel in Frage:

- **Altersschwindel:** Mit zunehmendem Lebensalter können sich die für das Gleichgewicht wichtigen Organe und Wahrnehmungen verändern, zum Beispiel die Augen, die Ohren oder die Nervenempfindlichkeit der Beine.
- **Psychogener Schwindel:** Er entsteht bei seelischen Belastungen wie familiären und beruflichen Problemen. Er wird häufig als Benommenheit empfunden und kann zusammen mit einer Angststörung oder Depression auftreten. Weitere Anzeichen wie Erbrechen treten eher nicht auf.

Findet der Arzt eine körperliche Ursache, liegt am häufigsten ein *gutartiger Lagerungsschwindel* vor. Dieser Drehschwindel tritt anfallsartig mehrmals täglich über Tage bis Wochen auf. Er dauert wenige Sekunden bis Minuten. Auslöser sind schnelle Bewegungen des Kopfes, zum Beispiel beim Aufrichten aus dem Bett. Ursache sind winzige „Ohrsteinchen“, die im Gleichgewichtsorgan für Verwirrung sorgen. Seltener Ursachen für Drehschwindel sind andere Erkrankungen im Innenohr oder Gehirn, zum Beispiel Entzündungen oder Migräne.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Diese Patienteninformation beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der S3-Leitlinie „Akuter Schwindel in der Hausarztpraxis“.

Methodik und benutzte Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/schwindel](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/schwindel)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

1. Auflage, 2017. DOI: 10.6101/AZQ/000392

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Durchblutungsstörungen im Gehirn (Schlaganfälle), Unterzuckerung, Probleme mit der Halswirbelsäule, Nervenschädigungen sowie Vergiftungen können einen Schwindel auslösen.

### ▶ BEHANDLUNGEN

Schwindel ist unangenehm und beeinträchtigt den Alltag. Er ist jedoch nur selten gefährlich. In diesem Fall sollten Spezialisten die Betreuung übernehmen.

Häufig ist keine Behandlung erforderlich. Der Körper gewöhnt sich von allein langsam an den Schwindel. Dann hören die Beschwerden auf.

Medikamente gegen Schwindel sollten Sie, wenn überhaupt, nur kurzzeitig einnehmen. Sie können zwar vorübergehend die Beschwerden lindern. Aber nur ohne Medikamente kann sich der Körper langfristig an den Schwindel anpassen.

Bei einigen Schwindelarten lassen sich Beschwerden gezielt verbessern:

- psychogener Schwindel: seelische und medikamentöse Unterstützung
- Altersschwindel: frühzeitig Gleichgewichtstraining und Krankengymnastik
- gutartiger Lagerungsschwindel: bestimmte Bewegungstechnik (*Lagerungsmanöver*) erlernen

### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Ist der Schwindel neu aufgetreten, dauert länger an oder ist sehr heftig, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.
- Schildern Sie Ihren Schwindel und weitere Beschwerden so genau wie möglich. Der Arzt kann aus Ihrer Beschreibung auf die Ursache schließen.
- Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und Geduld zu haben. Der Schwindel hört meist von allein wieder auf.

Mit freundlicher Empfehlung





## PLÖTZLICH KREUZSCHMERZEN – WAS KANN ICH TUN?



Foto: Françoise Fine

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben seit kurzem Kreuzschmerzen und wollen wissen, woher die Beschwerden kommen, wie man sie behandelt und was Sie selbst dagegen tun können. In Deutschland gehören Kreuzschmerzen zu den häufigsten Schmerzen überhaupt. Etwa 4 von 5 Deutschen geben an, mindestens einmal in ihrem Leben solche Beschwerden gehabt zu haben.

Diese Information richtet sich an Menschen, deren Beschwerden weniger als 6 Wochen bestehen.

#### Auf einen Blick: plötzliche Kreuzschmerzen

- Kreuzschmerzen sind häufig. Haben sie keine gefährliche Ursache, die besondere Maßnahmen erfordert, spricht man von *nicht-spezifischen Kreuzschmerzen*.
- Plötzliche Kreuzschmerzen bessern sich bei den meisten Betroffenen nach kurzer Zeit von allein.
- Ihre Ärztin oder Ihr Arzt befragt Sie und untersucht Sie körperlich. Das reicht meist aus, um ernsthafte Ursachen auszuschließen. Vorerst sind in der Regel keine weiteren Untersuchungen nötig, auch kein Röntgen oder MRT.
- Wichtig ist: Bewegung. Sie wirkt am besten gegen Kreuzschmerzen. Andere Methoden, zum Beispiel Medikamente, kommen nur unterstützend in Frage. Spritzen in den Rücken empfehlen Fachleute ausdrücklich nicht.

### ▶ DER GESUNDE RÜCKEN

Die Wirbelsäule besteht aus Wirbeln und Bandscheiben. Sie bildet die stabile Achse des Körpers. Rückenmuskeln und festes Bindegewebe geben ihr Halt. Die Wirbelsäule trägt das Gewicht von Kopf, Armen und Rumpf. Gleichzeitig ermöglicht sie Bewegungen wie Bücken, Strecken oder Drehen.

### ▶ WAS SIND KREUZSCHMERZEN?

Kreuzschmerzen sind Schmerzen im Rückenbereich unterhalb des Rippenbogens und oberhalb des Gesäßes. Meistens gibt es keinen eindeutigen Grund für die Beschwerden. Fachleute sprechen in diesem Fall von *nicht-spezifischen Kreuzschmerzen*. Sie sind meist harmlos und bilden sich in kurzer Zeit wieder zurück. Es bestehen dann keine Hinweise auf gefährliche Ursachen, wie Entzündungen oder Wirbelbrüche. Dennoch können diese plötzlichen Kreuzschmerzen belastend sein und Sie in Ihrem Alltag einschränken.

### ▶ WOHER KOMMEN DIESE SCHMERZEN?

Solche Kreuzschmerzen entstehen, wenn die Nerven nahe der Wirbelsäule gereizt werden. Dafür kann es viele Gründe geben, zum Beispiel:

- verspannte Muskeln
- Fehlhaltungen
- Übergewicht
- zu wenig Bewegung
- langes Sitzen

Auch alltägliche, seelische oder berufliche Belastungen können Kreuzschmerzen hervorrufen und ihren Verlauf beeinflussen.

### ▶ DIE UNTERSUCHUNG

Kommen Sie mit plötzlichen Kreuzschmerzen in die Arztpraxis, muss zunächst geklärt werden, ob es eine eindeutige Ursache dafür gibt. Dazu befragt Sie die Ärztin oder der Arzt und untersucht Sie körperlich.

In der Regel lässt sich damit ausschließen, dass etwas Ernsthaftes vorliegt. Nur in Ausnahmefällen oder bei länger als 4 bis 6 Wochen anhaltenden Schmerzen können weitere Untersuchungen wie bildgebende Verfahren (Röntgen, MRT, CT) oder Laboruntersuchungen in Frage kommen.

### ▶ DIE BEHANDLUNG

Bei plötzlichen Kreuzschmerzen ist Bewegung am wichtigsten. Das haben hochwertige Studien belegt. Sie müssen dafür keine sportlichen Höchstleistungen erbringen. Es geht vielmehr darum, die normalen Aktivitäten des täglichen Lebens so weit wie möglich beizubehalten oder auszubauen. Vorübergehend können Ihnen dabei Schmerzmittel helfen. Am ehesten sind Schmerztabletten aus der Gruppe der *traditionellen nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR)* empfehlenswert. Dazu zählen die Wirkstoffe Diclofenac, Ibuprofen und Naproxen. Diese können jedoch Nebenwirkungen haben. Von dem üblichen Schmerzmedikament Paracetamol raten Fachleute allerdings ab. Laut aktueller Studienlage half das Mittel bei Kreuzschmerzen nicht. Bettruhe kann Ihnen schaden. Viele aussagekräftige Studien belegen, dass Bettruhe die Beschwerden nicht bessert, sondern eher verstärkt und die Heilung verzögert. Außerdem kann sie sich ungünstig auf die Muskeln auswirken und es erhöht sich die Gefahr, dass sich Blutgerinnsel bilden.

Wenn Bewegung und Medikamente nicht genug helfen, können zusätzlich nicht-medikamentöse Verfahren in Frage kommen. Unterstützend kann Ihnen zum Beispiel Wärmetherapie, Akupunktur oder Bewegungstherapie zusammen mit schulenden Maßnahmen angeboten werden.

Andere Verfahren sollten nicht zum Einsatz kommen, da ihr Nutzen bisher wissenschaftlich nicht genügend nachgewiesen ist. Dazu gehören unter anderem Massage, Kinesio-Tapes, Schuheinlagen, Ergotherapie sowie Behandlungen mit Strom, Kälte, Laser, Magnetfeldern oder Ultraschall.

Ausführliche Informationen zur Behandlung finden Sie in der Patientenleitlinie „Kreuzschmerz“: siehe Kasten.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **Patientenleitlinie „Kreuzschmerz“**:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die Patientenleitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformation „Aktiv gegen dauerhafte Kreuzschmerzen“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/kreuzschmerz-akut](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/kreuzschmerz-akut)

#### **Kontakt Selbsthilfe**

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

3. Auflage, 2017. DOI: 10.6101/AZQ/000388

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Versuchen Sie, Ihre normale körperliche Aktivität so gut es geht beizubehalten oder nehmen Sie sie schrittweise wieder auf. Dies fördert eine schnelle Besserung Ihrer Beschwerden und beugt dauerhaften Krankheiten vor.
- Bewegung lindert Kreuzschmerzen. Sie können sich eine Bewegungsart aussuchen, die Ihnen Freude macht und rüchenschonend ist, zum Beispiel Schwimmen, Wandern oder Radfahren. So kräftigen Sie Ihre Rückenmuskeln und verbessern Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- Kleine Veränderungen können den Rücken entlasten. Wechseln Sie zum Beispiel beim längeren Stehen oder Sitzen öfter die Position. Müssen Sie bei der Arbeit viel sitzen, können Sie Ihren Arbeitgeber auf geeignete Sitzmöbel ansprechen. Am besten ist jedoch, Sie stehen zwischendurch regelmäßig auf, strecken sich und gehen ein paar Schritte.
- Sollten Sie Übergewicht haben, entlastet es Ihre Wirbelsäule, wenn Sie abnehmen.
- Informieren Sie sich über Ihre Beschwerden und mögliche Behandlungsformen. Je mehr Sie darüber wissen, desto besser können Sie damit umgehen.
- Kreuzschmerzen haben nur selten ernsthafte Ursachen. Achten Sie trotzdem auf zusätzliche Zeichen: Kommen zu den Schmerzen Probleme wie Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühle oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder Stuhlgang hinzu, sollten Sie umgehend eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Dies können Zeichen für eine Erkrankung sein, die behandelt werden muss.

Mit freundlicher Empfehlung



## AKTIV GEGEN DAUERHAFTE KREUZSCHMERZEN



Foto: © Robert Kneschke / Fotolia

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Sie haben seit längerem Kreuzschmerzen. Diese können belasten und Ihren Alltag erheblich einschränken. Doch etwas Ernsthaftes steckt nur selten dahinter. Außerdem können Sie selbst Einiges gegen Ihre Beschwerden tun.

Diese Information richtet sich an Menschen mit Kreuzschmerzen, die schon mehr als 12 Wochen andauern oder bei denen das Risiko dafür besteht. Sie erfahren hier, wie dauerhafte Kreuzschmerzen entstehen und behandelt werden können.

#### Auf einen Blick: dauerhafte Kreuzschmerzen

- Kreuzschmerzen sind häufig. Ist keine körperliche Ursache erkennbar, die besondere Maßnahmen erfordert, spricht man von *nicht-spezifischen Kreuzschmerzen*.
- Seelische oder berufliche Probleme können zu dauerhaften Kreuzschmerzen führen. Deshalb soll Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie auf Belastungen im Privatleben und am Arbeitsplatz ansprechen.
- Wichtig ist: Bewegung im Alltag statt Bettruhe. Medikamente können die Behandlung unterstützen. Diese sollten so kurz und in so geringer Dosis wie möglich zum Einsatz kommen.
- Halten Schmerzen trotz Behandlung länger an, sollen Betroffene an einem sogenannten *multimodalem Behandlungsprogramm* teilnehmen, das verschiedene Verfahren miteinander verbindet.

### ▶ WAS SIND KREUZSCHMERZEN?

Kreuzschmerzen sind Schmerzen im Rückenbereich unterhalb des Rippenbogens und oberhalb des Gesäßes. Oft lässt sich kein eindeutiger Grund für die Beschwerden finden. Fachleute sprechen in diesem Fall von *nicht-spezifischen Kreuzschmerzen*. Es gibt dann keine Hinweise auf eine gefährliche Ursache, wie Schäden an den Bandscheiben oder ein Wirbelbruch.

### ▶ WIE KOMMT ES ZU DAUERSCHMERZEN?

Nicht-spezifische Kreuzschmerzen sind meist harmlos und gehen von alleine wieder weg. Bei etwa 7 von 100 Betroffenen lassen die Beschwerden jedoch nicht nach. Die Schmerzen sind „*chronisch*“.

Kreuzschmerzen können viele Gründe haben. Auch seelische oder berufliche Umstände sowie das eigene Verhalten können dazu beitragen, dass Beschwerden dauerhaft werden. Dazu gehören zum Beispiel:

- Niedergeschlagenheit, Stress oder Ängste
- falsches Schon- und Vermeidungsverhalten, aber auch beharrliches Durchhalten
- körperliche Schwerstarbeit oder eine einseitige Körperhaltung
- Mobbing, berufliche Unzufriedenheit oder Arbeitslosigkeit
- Rauchen, Übergewicht, Alkohol und geringe körperliche Fitness

Wie jemand mit Schmerzen umgeht und ob er sie als bedrohlich ansieht, beeinflusst den Krankheitsverlauf ebenfalls. Bei nicht-spezifischen Kreuzschmerzen ist es nicht notwendig, die Ursache unbedingt zu finden. Wenn man allerdings ständig nach einer Erklärung sucht, kann sich das ebenfalls auf die Beschwerden auswirken.

### ▶ DIE UNTERSUCHUNG

Bei anhaltenden Kreuzschmerzen fragt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie nach Ihren Beschwerden und Ihrer Stimmung. Dazu gehört die familiäre und berufliche Situation. Jetzt geht es auch darum festzustellen, ob die bisherige Behandlung angepasst werden sollte. Es kann zudem sein, dass mehrere Fachleute Sie untersuchen und gemeinsam mit Ihnen die weitere Behandlung besprechen. Falls nötig, können bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRT helfen auszuschließen, dass doch eine ernsthafte Ursache vorliegt.

### ▶ DIE BEHANDLUNG

#### **Nicht-medikamentöse Maßnahmen**

Bewegung ist das beste Mittel gegen andauernde Kreuzschmerzen. Bettruhe ist dagegen schädlich. Sie kann die Schmerzen sogar verstärken. Wichtig ist, dass Sie Ihre alltäglichen Aktivitäten beibehalten. Auch Entspannungsverfahren oder eine kognitive Verhaltenstherapie können Beschwerden lindern. Außerdem können Ergotherapie, Massagen, Wärmetherapie oder eine Rückenschule ein Teil der Behandlung sein. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Akupunktur anbieten. Von anderen Verfahren raten Fachleute ab. Dazu gehören unter anderem Behandlungen mit Kälte, Strom, Magneten oder Ultraschall sowie Kinesio-Taping.

#### **Medikamente**

Wenn Bewegung kaum möglich ist, können Medikamente Ihnen kurzfristig helfen, wieder aktiv zu werden. Expertinnen und Experten empfehlen am ehesten sogenannte *traditionelle nicht-steroidale Antirheumatika* wie Diclofenac, Ibuprofen oder Naproxen.

#### **Multimodale Behandlungsprogramme**

Bessern sich Ihre Beschwerden nicht, soll eine Kombination aus verschiedenen Verfahren zum Einsatz kommen, wie Entspannungstechniken, Bewegungs- und Psychotherapie. Das kann im Rahmen einer multimodalen Gruppenschulung, Schmerztherapie oder Rehabilitation stattfinden.

#### **Nicht empfohlen: Spritzen und Operationen**

Fachleute raten von Spritzen mit schmerzstillenden Wirkstoffen oder anderen Mitteln ab. Auch Operationen an der Wirbelsäule sind nicht zu empfehlen, wenn die Ursache für Ihre Schmerzen unklar ist. Studien konnten keine Hinweise auf eine Wirksamkeit liefern.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **Patientenleitlinie „Kreuzschmerz“**:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die Patientenleitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformation „Plötzlich Kreuzschmerzen – Was kann ich tun?“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/kreuzschmerz-chronisch](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/kreuzschmerz-chronisch)

#### **Kontakt Selbsthilfe**

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

4. Auflage, 2018. DOI: 10.6101/AZQ/000406

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Informieren Sie sich über Kreuzschmerzen. Welche Behandlungsempfehlungen eine Experten-Gruppe gibt, können Sie in der Patientenleitlinie „Kreuzschmerz“ genauer nachlesen: siehe Kasten.
- Versuchen Sie, alltägliche Bewegungen so gut es geht fortzusetzen oder diese schrittweise wieder aufzunehmen.
- Kräftigen Sie Ihre Rumpfmuskulatur, sie stützt und entlastet die Wirbelsäule. Schwimmen oder Laufen sind zum Beispiel geeignet. Am besten suchen Sie sich eine Aktivität aus, die Ihnen Freude macht.
- Bei einer Rückenschule erlernen Sie ein sogenanntes rückengerechtes Verhalten, aber auch gezielte Übungen zur Entspannung oder Stärkung der Muskulatur.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über mögliche seelische Ursachen für Ihre Beschwerden. Es kann helfen, wenn Sie sich vorher überlegen, ob es etwas gab, was Sie bedrückt hat.
- Auch rezeptfreie Medikamente können Nebenwirkungen haben. Fragen Sie nach der richtigen Anwendung.
- Kreuzschmerzen haben nur selten ernsthafte Ursachen. Achten Sie trotzdem auf zusätzliche Zeichen: Kommen zu den Schmerzen Probleme wie Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühle oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder Stuhlgang hinzu, sollten Sie umgehend eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Dies können Zeichen für eine Erkrankung sein, die behandelt werden muss.

Mit freundlicher Empfehlung



## „RHEUMA“ – WENN DIE GELENKE SCHMERZEN



Foto: © shootingankauf - Fotolia.com

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

vielleicht wurde bei Ihnen eine *rheumatoide Arthritis* festgestellt oder es besteht der Verdacht darauf und nun möchten Sie mehr über diese Krankheit erfahren. Das Informationsblatt soll Sie dabei unterstützen, die Erkrankung zu verstehen, und Ihnen Hilfen und Hinweise zum Umgang mit ihr geben.

#### Auf einen Blick: Rheumatoide Arthritis

- Die rheumatoide Arthritis ist die häufigste dauerhafte Gelenkentzündung.
- Typisch ist, dass mehrere Gelenke und beide Körperseiten befallen sind. Oft sind die Hände betroffen.
- Die Gelenke schmerzen, sind warm und geschwollen. Es kann zu allgemeinem Unwohlsein kommen. Bei vielen Betroffenen lässt die Kraft nach. Später können sich die Gelenke verformen und versteifen.
- Die rheumatoide Arthritis ist nicht heilbar. Die Behandlung kann das Fortschreiten verzögern und Beschwerden lindern.
- Zur Behandlung werden eingesetzt: Medikamente, Krankengymnastik, Ergotherapie, Psychotherapie und Operation.

#### ► DIE ERKRANKUNG

Die *rheumatoide Arthritis* wird umgangssprachlich oft kurz als „Rheuma“ bezeichnet. Fachleute sprechen auch von *chronischer Polyarthritis*. Das bedeutet: eine dauerhafte Entzündung vieler Gelenke. Etwa 1 von 100 Menschen ist betroffen, Frauen öfter als Männer. Die genaue Ursache für die Krankheit ist bisher unbekannt. Das körpereigene Abwehrsystem und eine erbliche Veranlagung spielen dabei wahrscheinlich eine Rolle. Nach heutigem Kenntnisstand läuft die Entzündung im ganzen Körper ab. Oft sind Gelenke befallen, seltener Gefäße und Organe wie Herz, Lunge oder Auge.

Ohne Behandlung breitet sich die Entzündung zunehmend auf andere Gelenke, Sehnenscheiden und Knochen aus. Bewegungen tun immer mehr weh, selbst einfache Handgriffe können schwer fallen. Manche Betroffene können deshalb nicht mehr arbeiten und müssen frühzeitig berentet werden.

#### ► WAS SIND DIE ANZEICHEN?

Die rheumatoide Arthritis kann schleichend oder schlagartig beginnen. Meist verläuft sie schubweise. An den Händen treten häufig Beschwerden auf. Fast immer sind beide Körperhälften befallen. Mit der Zeit können große Gelenke wie Schulter und Knie betroffen sein. Der genaue Verlauf lässt sich nicht vorhersagen. Verschiedene Krankheitszeichen können auftreten:

- warme, gerötete und geschwollene Gelenke
- schmerzende Gelenke, besonders bei Bewegungen; auch ein Händedruck kann wehtun
- steife Gelenke, besonders morgens sind sie für längere Zeit schwer beweglich
- verminderte Kraft in den Händen, zum Beispiel fällt das Aufschrauben einer Flasche schwer
- allgemeine Zeichen wie Schwäche, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust und Fieber
- verformte und versteifte Gelenke sowie *Rheumaknoten* – das sind feste Schwellungen unter der Haut

#### ► DIE ERKRANKUNG FRÜH ERKENNEN

Es ist wichtig, die Erkrankung früh zu erkennen. In den ersten 6 Monaten sind die Gelenke noch nicht durch die Entzündung angegriffen. Deshalb gilt: Wenn bei Ihnen mehr als 2 Gelenke länger als 6 Wochen geschwollen sind, soll Ihr Arzt Sie zu einem Facharzt für *Rheumatologie* (Spezialist für Gelenkkrankheiten) überweisen. Mit dem frühen Beginn einer Behandlung sollen schwere Folgen möglichst verhindert werden, wie schlecht bewegliche Hände oder zerstörte Gelenke.

## ▶ Rheumatoide Arthritis

### ▶ DIE BEHANDLUNG

Die rheumatoide Arthritis ist nicht heilbar. Aber es gibt gute Möglichkeiten, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verzögern und die Beschwerden zu lindern. Folgende Medikamente werden eingesetzt, um die Entzündung zu stoppen und die Schmerzen zu verringern:

- **Basismedikamente:** Sie verlangsamen oder beenden die Entzündung und halten meist die Gelenkerstörung auf. Sie wirken aber nicht sofort, sondern erst nach einigen Wochen.
- **Kortison-Mittel:** Sie wirken im Gegensatz zu den Basismedikamenten sofort. Sie unterdrücken sehr gut die Entzündung und bessern rasch die Schmerzen. Kortison-Mittel werden nur solange eingesetzt, bis die Basismedikamente wirken.
- **Schmerzmittel:** Sie können die Beschwerden sofort mildern und wirken oft entzündungshemmend. Die Gelenkerstörungen halten sie nicht auf.

Alle Medikamente sind bei Rheuma sehr wirksam, können aber erhebliche Nebenwirkungen haben. Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Apotheker.

Weitere Möglichkeiten der Behandlung sind:

- Krankengymnastik und Ergotherapie: von Beginn an, um die Gelenke beweglich zu halten und Fehlhaltungen und Überlastung im Alltag zu vermeiden
- psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung: kann bei starkem Leidensdruck helfen, besser mit der Krankheit umzugehen
- Operation: kann zerstörte Gelenke durch künstliche ersetzen, wenn die Krankheit schwer verläuft

Um den Verlauf der Krankheit beurteilen zu können, raten die Experten zu jährlichen Röntgenkontrollen von Händen und Füßen.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

#### Quellen, Methodik und weiterführende Links

Der Inhalt dieser Information beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und Empfehlungen für Patienten von Patienten.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/rheumatoide-arthritis](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/rheumatoide-arthritis)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kontakt zu Selbsthilfegruppen

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 31018960

2. Auflage, 2017, DOI: 10.6101/AZQ/000359

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Es ist gut zu wissen, dass Sie wahrscheinlich nicht sofort einen Erfolg der Behandlung spüren werden. Es kann einige Zeit dauern, bis sie wirkt.
- Sollten im Verlauf Unverträglichkeiten oder Besonderheiten der Behandlung oder Ihrer Erkrankung auftreten, besprechen Sie diese mit Ihrem Arzt.
- Bei akuten Entzündungen in einzelnen Gelenken kann es helfen, wenn Sie diese gezielt kühlen.
- Rauchen beeinflusst den Krankheitsverlauf ungünstig. Unterstützung zum Rauchstopp finden Sie zum Beispiel unter [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de).
- Körperliche Bewegung tut Ihnen gut. Gelenkschonende Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren, Gymnastik oder Tanzen sind empfehlenswert. Beachten Sie Ihre persönlichen Grenzen. Fragen Sie Ihren Arzt, wenn Sie unsicher sind.
- Bequeme und stabile Schuhe sind wichtig. Diese entlasten Ihre Gelenke. Sie können sich Einlagen, spezielle Abrollhilfen oder orthopädische Schuhe verordnen und anfertigen lassen.
- Es empfiehlt sich, bestimmte Hilfsmittel zu benutzen wie Öffner für Flaschen oder Marmeladengläser, Stiftverdickungen, Scheren mit automatischem Öffnungsmechanismus und Griffe für Kämmen, Zahnbürsten und Messer. Diese Dinge erleichtern Ihnen den Alltag und schonen die Gelenke.
- Sie können an einer Patientenschulung teilnehmen: Dort erhalten Sie Informationen und praktische Hinweise zu Ihrer Erkrankung.
- Es kann hilfreich sein, Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen, zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe.

Mit freundlicher Empfehlung



## SCHLAFLOSE NÄCHTE – WARUM? WAS HILFT?



Foto: © Wordley Calvo Stock / Fotolia

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

viele von uns kennen das: Man kriegt kein Auge zu, obwohl man müde ist. Dann fängt man an nachzudenken, wälzt sich im Bett umher und wacht ständig auf. Tagsüber ist man gerädert und bringt nichts zustande. Wenn Sie häufig solche Nächte haben, finden Sie hier Informationen zu Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um besser schlafen zu können.

#### Auf einen Blick: Insomnie

- Eine Insomnie ist eine Schlafstörung. Mit einfachen „Schlafregeln“ kann man selbst etwas dagegen tun.
- Mit einem Gespräch, einer körperlichen Untersuchung, einem Schlaftagebuch und Fragebögen lässt sich eine Insomnie erkennen. Zusätzliche Untersuchungen können helfen, den Grund zu finden.
- Fachleute empfehlen zur Behandlung als erstes eine *kognitive Verhaltenstherapie*, bevor Ärztinnen oder Ärzte Medikamente anbieten. Allerdings sollten verschreibungspflichtige Medikamente nur kurz zum Einsatz kommen.

### ▶ INSOMNIE – WAS IST DAS?

Jeder schläft mal schlecht. Aber etwa 6 von 100 Menschen haben Schlafprobleme: Sie können nicht ein- oder durchschlafen. Morgens wachen sie nicht erholt auf. Wenn das mindestens dreimal pro Woche über einen Monat lang vorkommt, sprechen Fachleute von einer *Insomnie*.

Betroffene Menschen denken abends im Bett viel an ihre Schlafstörungen. Sie quälen sich mit Gedanken wie „Ich muss jetzt unbedingt schlafen, sonst bin ich morgen nicht fit“. Während des Tages machen sie sich dann Sorgen wegen des fehlenden Schlafs. Ein Teufelskreis kann entstehen.

Viele Betroffene leiden erheblich unter der Schlaflosigkeit oder fühlen sich dadurch im Alltag beeinträchtigt.

### ▶ WAS SIND MÖGLICHE URSACHEN?

Viele Umstände können eine Ein- und Durchschlafstörung begünstigen oder auslösen. Beispiele sind:

- Stress, etwa bei der Arbeit oder im Privatleben
- Koffein, Alkohol oder Drogen
- körperliche oder seelische Krankheiten, wie Schmerzen, Schlaganfall, Depression oder Demenz
- Medikamente, wie bestimmte Antibiotika, Blutdruck- oder Asthmamittel
- Schichtarbeit
- Persönlichkeitseigenschaften, wie Perfektionismus
- erbliche Veranlagung

Nächtliches Grübeln oder Schlafgewohnheiten, wie ein Mittagsschlaf, können dazu beitragen, dass die Schlafstörung dauerhaft wird.

### ▶ MACHT SCHLAFLOSIGKEIT KRANK?

Wer schlecht schläft, kann seelisch krank werden. Die Insomnie kann vor allem depressiv machen.

Außerdem haben Betroffene langfristig ein höheres Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Herzversagen. Ob zu wenig Schlaf dick macht, ist bislang unklar.

### ▶ WIE STELLT MAN INSOMNIE FEST?

Im Gespräch stellt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Fragen, etwa nach Schmerzen, Krankheiten, Medikamenten, Stress, Arbeitszeiten oder Schlafverhalten. Dazu gehört auch, ob Sie Alkohol trinken oder Rauschmittel nehmen. Ihre Antworten helfen, den Grund für Ihre Beschwerden zu finden. Körperliche Untersuchungen, Schlaftagebücher oder Fragebögen geben zusätzliche Hinweise.

Um Bett- und Schlafenszeiten zu erfassen, gibt es kleine tragbare Geräte. Messungen mit Apparaten im Schlaflabor können in bestimmten Fällen weitere Informationen liefern.

### ► BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

#### Kognitive Verhaltenstherapie

Die Kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist eine Form der Psychotherapie. Wie Studien zeigen, hilft sie bei einer dauerhaften Insomnie. Die Wirksamkeit hält auch lange nach Therapieende an. Daher empfehlen Fachleute für Erwachsene als erstes eine KVT.

Eine KVT gibt es als Einzel-, Gruppen- oder Online-therapie. Sie besteht aus vielen Bausteinen. Sie lernen unter anderem sich zu entspannen oder bekommen Hinweise, wie Sie besser schlafen. Außerdem helfen Techniken, negative Denkschleifen zu durchbrechen.

#### Medikamente

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen Medikamente anbieten, wenn eine KVT nicht gut wirkt oder nicht möglich ist. Allerdings können diese Nebenwirkungen verursachen. So können zum Beispiel *Benzodiazepine* oder *Benzodiazepin-ähnliche Wirkstoffe* schnell abhängig machen. Auch *beruhigende Antidepressiva* können bei Insomnien in Frage kommen. Nach Ansicht von Fachleuten können *Benzodiazepin-ähnliche Wirkstoffe* oder Antidepressiva den Schlaf verbessern, aber nur wenn sie kurze Zeit eingenommen werden. Wegen der Datenlage und möglicher Nebenwirkungen können sie derzeit eine generelle Empfehlung zur Langzeitbehandlung nicht aussprechen.

Der Nutzen von pflanzlichen Mitteln mit Baldrian, Passionsblume, Melisse oder Hopfen ist bisher nicht gut nachgewiesen. Daher geben Fachleute dafür keine Empfehlung.

#### Weitere Verfahren

Hierzu zählen zum Beispiel Achtsamkeit, Akupunktur, Aromatherapie, Bewegung, Homöopathie, Lichttherapie, Massage, Meditation, Musiktherapie oder Yoga. Allerdings ist ihr Nutzen bislang nicht ausreichend durch Studien belegt.

### ► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen, Kapitel „Insomnie bei Erwachsenen“** und der dazugehörigen DEGAM-Anwenderversion.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/insomnie](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/insomnie)

Weitere Kurzinformationen für Patienten: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Kontakt Selbsthilfe

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

1. Auflage, 2018. DOI: 10.6101/AZQ/000413

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



### ► WAS KANN ICH SELBST TUN?

Bevor Sie eine Behandlung beginnen, können vielleicht schon diese Regeln Ihren Schlaf verbessern:

- Nach dem Mittagessen sollten Sie Getränke mit Koffein nicht mehr trinken, wie Kaffee, schwarzen Tee oder Cola.
- Trinken Sie vor dem Zubettgehen nur wenig oder gar keinen Alkohol. Ein „Schlummertrunk“ oder „Feierabendbier“ sind keine guten Schlafmittel.
- Wählen Sie abends möglichst leichte Mahlzeiten.
- Versuchen Sie, regelmäßig körperlich aktiv zu sein.
- Lassen Sie den Tag entspannt ausklingen. Verzichteten Sie vor dem Zubettgehen auf geistig oder körperlich anstrengende Tätigkeiten.
- Finden Sie Ihr persönliches Einschlafritual und schaffen Sie eine angenehme Schlafumgebung.
- Schauen Sie nicht auf die Uhr, wenn Sie nicht einschlafen können oder nachts wach geworden sind.

Das folgende Vorgehen kann gegen das nächtliche Gedankenkarussell und schlafstörende Verhaltensweisen helfen. Der Fachbegriff ist *Stimuluskontrolle*:

- Legen Sie sich abends nur ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind. Wichtig: Das Bett ist nur zum Schlafen oder zum Sex da.
- Falls Sie nicht einschlafen können, stehen Sie nach 15 Minuten wieder auf und verlassen Sie das Schlafzimmer. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie schläfrig sind. Diese Vorgehensweise können Sie gegebenenfalls wiederholen.
- Stehen Sie morgens immer zur selben Zeit auf. Vermeiden Sie ein Schläfchen zwischendurch.

Weitere Tipps und Unterstützung können Sie in Selbsthilfegruppen bekommen.

Mit freundlicher Empfehlung





## EINFACH NUR TRAUIG – ODER DEPRESSIV?



Foto: Rainer Sturm / pixelio.de

### LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT,

Phasen der Trauer und Niedergeschlagenheit kennt jeder. Sie gehören zum menschlichen Dasein genauso wie Hochphasen des Glücks. Wann daraus die Krankheit *Depression* wird, ist nicht immer leicht zu erkennen.

#### Auf einen Blick: Depression

- Depressionen sind sehr häufig. Etwa 16 bis 20 von 100 Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens daran.
- Die Krankheit hat viele Gesichter. Anzeichen sind unter anderem gedrückte Stimmung, Interessenverlust und Antriebsschwäche.
- Ärzte und Psychotherapeuten können eine Depression feststellen.
- Depressionen sind meist gut zu behandeln. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Die wichtigsten sind Psychotherapie und Medikamente (*Antidepressiva*). Gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten entscheiden Sie, welche Behandlung in Ihrem Fall am geeignetsten ist.

#### ▶ ANZEICHEN EINER DEPRESSION

Bestimmte Anzeichen sprechen dafür, dass eine depressive Erkrankung vorliegt und nicht nur eine vorübergehende Niedergeschlagenheit. Die drei wichtigsten Anzeichen sind:

- gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit

Wenn zwei dieser drei Anzeichen bei Ihnen länger als 2 Wochen bestehen, kann dies auf eine Depression hinweisen.

Daneben können weitere Beschwerden auftreten:

- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- übertriebene Zukunftsängste und „Schwarzsehen“
- Gedanken oder Versuche, sich selbst zu töten
- Schlafstörungen
- verminderter Appetit

Auch körperliche Beschwerden können Ausdruck einer Depression sein. Das sind zum Beispiel Magen-Darm-Probleme, Schmerzen, Schwindel oder Luftnot. Je nachdem wie viele Anzeichen vorliegen, unterscheiden Fachleute drei Schweregrade der Depression: leicht, mittelschwer und schwer.

#### ▶ DER ZWEI-FRAGEN-TEST

Erste Hinweise auf eine Depression kann ein einfacher Test liefern: der *Zwei-Fragen-Test*.

- Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
- Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?

Wenn Sie beide Fragen mit „Ja“ beantworten, ist es ratsam, sich an einen Arzt oder Psychotherapeuten zu wenden.

#### ▶ UNTERSUCHUNG

Ein Arzt oder Psychotherapeut befragt Sie ausführlich zu den Krankheitszeichen. Vielleicht bittet er Sie auch, Fragebögen auszufüllen. Ein offenes Gespräch ist entscheidend, um herauszufinden, ob Sie an einer Depression erkrankt sind und wie stark sie ausgeprägt ist. Fragen nach weiteren Beschwerden und körperliche Untersuchungen können hinzukommen, um andere Erkrankungen auszuschließen.

### ▶ BEHANDLUNG

Eine Depression lässt sich in der Regel mit Psychotherapie oder Antidepressiva gut behandeln. Beides kann auch miteinander kombiniert werden. Zudem können andere Methoden in Frage kommen, wie die Wachttherapie oder die Lichttherapie. Bewegung und körperliches Training ergänzen die Behandlung. Welche Behandlung für Sie richtig ist, hängt vom Schweregrad der Erkrankung ab. Ihre Bedürfnisse, und Lebensumstände sind ebenfalls wichtig:

- **Leichte Depression:** Gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Therapeuten können Sie zunächst abwarten. Bessern sich die Beschwerden nicht, soll er Ihnen eine Psychotherapie anbieten. Antidepressiva sollten nicht generell zum Einsatz kommen.
- **Mittelschwere Depression:** Ihnen soll entweder eine Psychotherapie oder eine Behandlung mit Antidepressiva angeboten werden.
- **Schwere Depression:** Medikamente und Psychotherapie gemeinsam sind hier am wirksamsten.

Es gibt zudem leicht zugängliche Angebote, wie Selbsthilfe-Manuale, DVDs oder Online-Programme mit Übungen und Anregungen. Diese können helfen, wenn Sie mit der persönlichen Therapie noch nicht beginnen können, oder eine leichte Depression vorliegt. Auch ohne Behandlung klingt eine Depression häufig nach einer bestimmten Zeit wieder ab. Bleibt die Krankheit aber unbehandelt, kann es sein, dass sie wiederkehrt und länger andauert.

Mehr Informationen zur Behandlung finden Sie in der Patientenleitlinie: siehe Kasten unten.

### ▶ MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **Patientenleitlinie „Unipolare Depression“**:  
[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Die Patientenleitlinie wurde im Rahmen des Programms für Nationale VersorgungsLeitlinien erstellt. Es wird getragen von Bundesärztekammer, Kassenärztlicher Bundesvereinigung und der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften.

Weitere Kurzinformationen zum Thema „Depression“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/depression](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/depression)

#### **Kontakt zu Selbsthilfegruppen**

Wo Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

DOI: 10.6101/AZQ/000321

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)  
Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)  
und Bundesärztekammer (BÄK)  
Telefon: 030 4005-2501 • Telefax: 030 4005-2555  
E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



### ▶ WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Der wichtigste Schritt ist der Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten. Sie müssen sich nicht schämen. Eine Depression ist ebenso wie eine körperliche Erkrankung keine Frage von Schuld: Niemand würde zögern, wegen Rückenschmerzen den Arzt aufzusuchen.
- Es kann helfen, zum Arzt oder Psychotherapeuten eine Person mitzunehmen, der Sie vertrauen. Sie kann Sie unterstützen und Ihre Stimmung „von außen“ beschreiben.
- Indem Sie sich in Behandlung begeben, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt getan. Stellen Sie sich darauf ein, dass eine solche Behandlung Zeit braucht. Bei vielen Betroffenen kommt es nach 2 bis 4 Wochen zu einer ersten Besserung.
- Sport und Bewegung sind wichtig. Sie müssen keine Hochleistungen vollbringen. Versuchen Sie, sich kleine erreichbare Ziele zu setzen: ein Spaziergang an der frischen Luft, eine kleine Tour mit dem Fahrrad. Wählen Sie das, was Sie gerne tun.
- Auch andere kleine Aktivitäten können helfen: Ein Anruf bei einem Freund, eine Verabredung, ein Gang zum Friseur oder ein selbstgekochtes Essen können kleine Erfolge sein.
- Mit Unterstützung lassen sich Krisen leichter überwinden. Nehmen Sie Gesprächs- und Hilfsangebote von Ihrer Familie und Ihren Freunden an.
- Vielleicht hilft es Ihnen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Dann können Sie sich an eine Selbsthilfegruppe wenden.

Mit freundlicher Empfehlung



## DEMENZ – MEHR ALS NUR VERGESSLICH



Foto: © Dan Race / Fotolia

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Schlüssel weg, Termin vergessen oder Tür aufgelassen – sowas kennt jeder. Vielleicht haben Sie auch bei einem Angehörigen Gedächtnisprobleme beobachtet. Der Gedanke, dass es sich um Demenz handeln könnte, kann Angst machen. Doch nicht hinter jeder Schusseligkeit steckt eine Erkrankung. Diese Information richtet sich an Personen, die mehr über Demenz wissen möchten oder befürchten, betroffen zu sein.

#### Auf einen Blick: Demenz

- Es gibt mehrere Formen der Demenz. Die häufigste ist die *Alzheimer-Erkrankung*.
- Es können unterschiedliche Beschwerden auftreten, wie Vergesslichkeit oder Sprachprobleme.
- Ein Gespräch, Tests und weitere Untersuchungen geben Auskunft, ob und wenn ja, welche Art von Demenz vorliegt.
- Medikamente können bei einer Alzheimer-Demenz den geistigen Abbau etwas aufhalten und ein eigenständiges Leben länger ermöglichen. Auch körperliche Aktivität und andere Verfahren können dazu beitragen. Was in Frage kommt, richtet sich vor allem nach der Schwere der Krankheit.

#### ► WELCHE DEMENZFORMEN GIBT ES?

Unter den Begriff „Demenz“ fallen viele Krankheitsbilder. Sie haben verschiedene Ursachen. Allen Formen der Demenz ist gemeinsam, dass die geistigen Fähigkeiten nachlassen. Viele Demenzkranke sind irgendwann auf Hilfe im Alltag und Pflege angewiesen. Mehr als die Hälfte aller Menschen mit Demenz hat eine *Alzheimer-Erkrankung*: Sie ist die häufigste Form der Demenz. Dabei sterben Nervenzellen im Gehirn ab. Der Grund dafür ist bislang nicht bekannt. Daneben gibt es noch andere Arten der Demenz. Die Krankheit kann zum Beispiel auch auftreten, wenn das Gehirn schlecht durchblutet ist (*vaskuläre Demenz*).

#### ► WIE KANN SICH EINE DEMENZ ÄUSSERN?

Es ist normal, dass man im Alter langsamer wird und manchmal etwas vergisst. Das ist in der Regel kein Grund, sich zu sorgen.

Bei einer Demenz lässt nicht nur das Gedächtnis nach, sondern auch andere Fähigkeiten. Daher ist es für betroffene Menschen oft schwer, den Alltag alleine zu bewältigen. Je nach Demenzform und -ausprägung kann es zu verschiedenen Beschwerden kommen. Menschen mit Demenz wissen zum Beispiel nicht mehr, was sie vor Kurzem getan oder gegessen haben. Es kann Ihnen auch schwer fallen, sich zu orientieren. Dadurch finden sie sich beispielsweise in fremder Umgebung nicht mehr zurecht oder verlaufen sich. Zudem kann sich eine Demenz durch Sprachprobleme bemerkbar machen. So fallen demenzkranke Menschen selbst einfache Wörter oft nicht mehr ein. Unterhaltungen sind dann schwierig. Auch das Verhalten kann sich ändern: Einige Demenzkranke sind lustlos, ängstlich oder haben Wutausbrüche. Andere ziehen sich aus Gesprächen oder dem Freundeskreis zurück.

#### ► KANN ICH EINER DEMENZ VORBEUGEN?

Viele Umstände und Krankheiten können dazu beitragen, dass eine Demenz entsteht. Einige kann man beeinflussen oder behandeln lassen, wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Rauchen.

Wer sein Leben aktiv gestaltet, kann der Krankheit möglicherweise vorbeugen. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und geistige Aktivitäten, wie Lesen oder Musizieren. Auch Freundschaften oder Kontakte mit anderen Menschen können das Risiko senken.

Es gibt kein Medikament, das eine Demenz verhindert. Fachleute raten in der Vorbeugung von Alkohol oder Ginkgo-Mitteln ab. Auch eine Hormonersatztherapie für Frauen empfehlen sie nicht: Es gibt Hinweise, dass diese das Demenzrisiko erhöht.

### ► WIE STELLT MAN EINE DEMENZ FEST?

Wenn Sie eine Demenz befürchten, ist der erste Schritt ein Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Sie oder er fragt zum Beispiel, wie gut Sie sich etwas merken können. Fragen sind auch: Haben sich Stimmung und Verhalten geändert? Haben Sie Vorerkrankungen oder nehmen Sie Medikamente ein?

Dann folgen kurze Demenztests und Aufgaben sowie größere Gedächtnisuntersuchungen. Diese dienen dazu, Ihre geistigen Fähigkeiten und die mögliche Schwere der Erkrankung einzuschätzen.

Zudem untersucht die Ärztin oder der Arzt Sie körperlich und nimmt Ihnen Blut ab. Manchmal wird auch das Hirnwasser kontrolliert.

Eine Computertomografie oder eine Magnetresonanztomografie kann zeigen, ob eine behandelbare Ursache für die Beschwerden vorliegt. Das können zum Beispiel eine Hirnblutung oder ein Tumor sein.

### ► HELFEN MEDIKAMENTE BEI DEMENZ?

Die meisten Demenzformen – auch die Alzheimer-Erkrankung – sind nicht heilbar. Doch einige Medikamente können das Fortschreiten verzögern. Ob sie in Frage kommen, hängt von Form und Schwere der Demenz ab.

#### **Alzheimer-Erkrankung**

Zwei Medikamente können verzögern, dass das Gedächtnis nachlässt. Auch Alltagsfähigkeiten können länger erhalten bleiben. Die Mittel heißen *Acetylcholinesterase-Hemmer* oder *Memantin*. Ob sie helfen, wird regelmäßig geprüft. Nebenwirkungen sind Schwindel, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Probleme.

Es gibt Hinweise, dass bei bestehender Demenz ein Mittel aus Gingko das Gedächtnis verbessern kann. Vitamin E, eine Hormonersatztherapie oder sogenannte nicht-steroidale Antirheumatika wie Diclofenac empfehlen Fachleute hingegen nicht.

### ► MEHR INFORMATIONEN

Diese Patienteninformation beruht auf der **S3-Leitlinie „Demenzen“**.

Methodik und Quellen: [www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/demenz](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/demenz)

Weitere Kurzinformation für Patienten „Demenz – eine Herausforderung für Angehörige“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### **Kontakt Selbsthilfe**

Wo Sie eine Selbsthilfeorganisation in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie bei der NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

1. Auflage, 2018. DOI: 10.6101/AZQ/000401

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

Im Auftrag von: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)

und Bundesärztekammer (BÄK)

Telefax: 030 4005-2555

E-Mail: [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



#### **Vaskuläre Demenz**

Fachleute empfehlen, die Ursache der Durchblutungsstörungen im Gehirn zu behandeln, wie Bluthochdruck oder hohe Blutfette. Gegen die eigentlichen Beschwerden der vaskulären Demenz gibt es derzeit kein Mittel, dessen Wirkung ausreichend belegt ist.

### ► WAS KANN SONST NOCH HELFEN?

Ein wichtiger Baustein der Behandlung sind Verfahren, die das Gedächtnis fördern und helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Ärztinnen und Ärzte können beispielsweise Folgendes anbieten:

- Verfahren, die Erinnerungen wecken oder geistige Fähigkeiten anregen (Fachbegriff: *kognitive Stimulation*)
- Ergotherapie
- körperliche Aktivität
- Musik hören, singen oder Instrumente spielen
- Aromatherapie

### ► WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

- Falls Sie Sorgen oder Fragen haben, ist Ihre Hausarztpraxis die erste Anlaufstelle. Lassen Sie sich aufklären und beraten, zum Beispiel zu den Anzeichen und Behandlungsmöglichkeiten.
- Technische Hilfen können entlasten, zum Beispiel eine Herdsicherung oder GPS-Ortungsgeräte.
- Hilfe bei sozialen oder rechtlichen Fragen erhalten Sie zum Beispiel durch Sozialdienste, Beratungsstellen oder Selbsthilfeorganisationen.
- Für den Fall, dass Sie zukünftig nicht mehr selbst entscheiden können: Überlegen Sie frühzeitig, ob Sie Vorsorge mit einer Patientenverfügung und einer Vorsorgevollmacht treffen möchten.

Mit freundlicher Empfehlung