

Thema: Beim Arzt

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Gedächtnistraining	Einleitung Wortsortierung Begriffe Rätsel Verbindungswörter	2 3 5 7
Dienstag	Motogeragogik	Einleitung Hauptteil – Sitzgymnastik mit Seidentüchern	9 11, 12
Mittwoch	Montessori	Buchstabensalat Montessori/Spritze Richtig oder Falsch	13 15 - 23 24
Donnerstag	Alltagskompetenzförderung	Einleitung Hauptteil - Vitaminsalat	26 27
Freitag	Gedächtnistraining	Arzt Rätsel Zahlensuche Suchbild Fantasiereise	28, 29 31 33 35, 36, 37

Teilnehmer:innen = TN

MONTAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Bringen Sie verschiedene Gegenstände zum Thema Arzt mit und legen Sie diese in die Mitte Ihrer Runde. Geben Sie ebenfalls Gegenstände in die Mitte, die nicht zum Thema passen. Die TN betrachten nun die Gegenstände und entscheiden, welche Gegenstände zum Thema Arzt passen. Beginnen Sie nun ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Arzt

Wann waren Sie als Kind zum ersten Mal beim Arzt?
Wie hieß Ihr Hausarzt früher?
Wie sah die Arztpraxis früher aus?
Mussten Sie als Kind lange auf einen Arzttermin warten?
Wie sind Sie früher zum Arzt gekommen – zu Fuß, mit dem Fahrrad, Bus oder Auto?
Hatten Sie als Kind Angst vor dem Arzt?
Was hat Ihnen damals die Angst genommen?
Gab es einen Arzt, an den Sie sich besonders gerne erinnern?
Wie wurden Sie früher beim Arzt untersucht?
Was ist heute beim Arztbesuch anders als früher?

Gegenstände die zum Thema passen:

Fieberthermometer, Medikamentenschachtel, Spritze, Pflaster, Verband, Mullbinde, Personenwaage, Blutdruckmessgerät, Brille, usw. ...

Gegenstände die nicht zum Thema passen:

Kochtopf, Blume, Radiergummi, Schuhe, Gießkanne, Vase, Pullover, Zeichenblock, Hut, Besen, usw. ...

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Wortfindung
- Kommunikationstraining
- Steigerung des verbalen Ausdrucks

Wortsortierung

Suchen Sie die Wörter, die mit Arzt in Verbindung stehen.

SCHWALBE	SPATZ	SALBE	WINTER	GULASCH
SCHLÄGER	REZEPT	KRÜCKE	HIRSCH	BLUTDRUCK
RETTUNG	HEMD	RADIO	MEDIZIN	MILCH
UNFALL	PASS	REIS	CHIRURG	ATEMNOT
ANGINA	TISCH	PRAXIS	STETHOSKOP	ENTE

Lösungen:

Salbe, Rezept, Krücke, Blutdruck, Rettung, Medizin, Unfall, Chirurg, Atemnot, Angina, Praxis, Stethoskop

Förderziele:

- Konzentration
- Ausdauer
- visuelle Wahrnehmung
- Wortfindung

Weiterführende Idee:

Suchen Sie gemeinsam mit den TN eigene Wörter zum Thema Arzt und schreiben Sie diese auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier.

Begriffe Rätsel

Finden Sie das Wort, das folgende Begriffe verbindet.

❖ Puls, Arm, Manschette, Druck _____

❖ Fieber, Temperatur, digital, Stirn _____

❖ Tablette, Rezept, Apotheke, Krankheit _____

❖ Arm, Nadel, Impfung, Spritze _____

❖ Herz, Lunge, abhören, Brust _____

❖ Wunde, Kleben, Pflaster, Verband _____

❖ Wartezimmer, Termin, Sprechstunde, Doktor _____

❖ Husten, Hals, Fieber, Schnupfen _____

Lösungen:

Blutdruck

Thermometer

Medikament

Injektion

Stethoskop

Pflaster

Arzt

Erkältung

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

Verbindungswörter

Verbinden Sie das Wort ARZT mit dem dazu passenden Wort.

ARZT-

Besuch

Turm

Lauf

Praxis

Kugel

Termin

Helferin

Piste

Koffer

Platz

Brief

Zimmer

Schuhe

Loipe

Geheimnis

Praxis

Stall

Ordination

Lösungen:

Arztbesuch

Arztpraxis

Arzttermin

Arzthelferin

Arztkoffer

Arztzimmer

Arztbrief

Arztgeheimnis

Arztpraxis

Arztordination

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer
- Denkprozess aktivieren
- Visuelle Wahrnehmung

DIENSTAG

Aktivierungsmethode: Motogeragogik

Einleitung:

ANAGRAMM

Finden Sie Wörter zu den jeweiligen Buchstaben.

K

R

A

N

K

E

N

H

A

U

S

Lösungen:

Körper, Kufstein, Konzentration, Koordination, Kern, ...
Reise, Rose, Reis, Renate, Roboter, Reichtum, Richter, ...
Affe, Andalusien, Abenteuer, Arbeit, Aufforderung, Antrag, ...
Natur, Nordpol, Nauders, Nationalpark, Nichte, Neffe, ...
Kunsttherapie, Kulturreise, Koffer, Keramik, Koalition, Kindheit, ...
Ernst, Ehrlichkeit, Erfindung, Elefant, Ente, Edeltraud, ...
Nordpol, Nashorn, Natur, Nichte, Neffe, Neandertaler, Nährwert, ...
Holland, Hirse, Heinrich, Helmut, Haus, Herrschaft, Hyazinthe, ...
Angst, Auto, Autorität, Auspuff, Allergie, Adel, Adler, ...
Ungarn, Uhrwerk, Uhu, Ulli, Uschi, Urteil, unnötig, Ulm,
Schwein, Singen, Susanne, Schnitzel, Schwammerlgulasch, ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Aktivierung des Denkprozesses

Hauptteil:

Sitzgymnastik mit Seidentüchern

Teil 1:

1. Knüllen Sie das Seidentuch in die rechte Hand
2. Bewegen Sie die Finger auf und zu
3. Knüllen Sie das Seidentuch in die linke Hand
4. Bewegen Sie die Finger auf und zu
5. Nehmen Sie das Seidentuch in die rechte Hand und kreisen Sie Ihren Arm vorwärts
6. Nehmen Sie das Seidentuch in die rechte Hand und kreisen Sie Ihren Arm rückwärts
7. Nehmen Sie das Seidentuch in die linke Hand und kreisen Sie Ihren Arm vorwärts
8. Nehmen Sie das Seidentuch in die linke Hand und kreisen Sie Ihren Arm rückwärts
9. Nehmen Sie das Seidentuch an den Enden in beide Hände, drehen Sie sich nach rechts und wieder zurück zur Mitte
10. Nehmen Sie das Seidentuch an den Enden in beide Hände, drehen Sie sich nach links und wieder zurück zur Mitte
11. Nehmen Sie das Seidentuch an den Enden in beide Hände, strecken Sie Ihre Arme nach vorne und wieder zur Mitte
12. Nehmen Sie das Seidentuch an den Enden in beide Hände, strecken Sie Ihre Arme nach oben und wieder zur Mitte
13. Halten Sie das Seidentuch über Ihrem Kopf, bewegen Sie sich abwechselnd nach links und rechts
14. Nehmen Sie das Seidentuch an den Enden in beide Hände, strecken Sie Ihre Arme zum Boden und wieder zur Mitte

Kurze Pause**Wortkette:**

Nennen Sie ein Wort, das mit Arzt in Verbindung steht. Bilden Sie jeweils mit dem letzten Buchstaben ein neues Wort.

Beispiel:

Arztpraxis, Sportplatz, Zeitungspapier, Reiselust, Tintenpatrone, usw. ...

Teil 2:

15. Setzen Sie sich auf Ihrem Stuhl etwa nach vorne
16. Kreisen Sie mit dem Seidentuch um Ihren rechten Oberschenkel
17. Kreisen Sie mit dem Seidentuch um Ihren linken Oberschenkel
18. Führen Sie durch beide Oberschenkel einen Achter aus
19. Kreisen Sie mit dem Seidentuch um Ihren rechten Unterschenkel
20. Kreisen Sie mit dem Seidentuch um Ihren linken Unterschenkel
21. Führen Sie durch beide Unterschenkel einen Achter aus
22. Klemmen Sie das Seidentuch zwischen ihre Füße, heben und senken Sie die Beine
23. Legen Sie das Seidentuch auf Ihre Füße, heben Sie nur die Zehen (die Fersen bleiben am Boden)

Führen Sie jede Übung beliebig oft durch.

Förderziele:

- Feinmotorik
- Grobmotorik
- Förderung der Durchblutung
- Kraftdosierung
- Körperwahrnehmung
- Gedächtnistraining

MITTWOCH

Aktivierungsmethode: Montessori

Einleitung:**Buchstabensalat**

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge.

Azrtparxis	Bltcduruk
Sekthosopt	Feberherimotmeter
Reepzt	eikadmeMnt
Uterucnhusng	Sripzet
Wrtmeziamer	Krnkenschaein

Lösungen:

Arztpraxis

Stethoskop

Rezept

Untersuchung

Wartezimmer

Blutdruck

Fieberthermometer

Medikament

Spritze

Krankenschein

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer

Hauptteil:

Montessori/Spritze

Schneiden Sie so viele Spritzen ab, sodass Sie das Ergebnis der Rechnung erhalten.

Anleitung:

Die TN erhalten jeweils eine Karte mit einer Rechenaufgabe und den entsprechenden Spritzen.

Ihre Aufgabe ist es nun: Schauen Sie sich die Rechenaufgabe oben auf der Karte genau an. Überlegen Sie das Ergebnis der Rechnung. Schneiden Sie die überzähligen Spritzen ab, sodass auf der Karte nur noch so viele Spritzen übrigbleiben, wie das Ergebnis der Aufgabe vorgibt.

Beispiel:

Aufgabe: $9 - 3$

Auf der Karte sind 9 Spritzen abgebildet

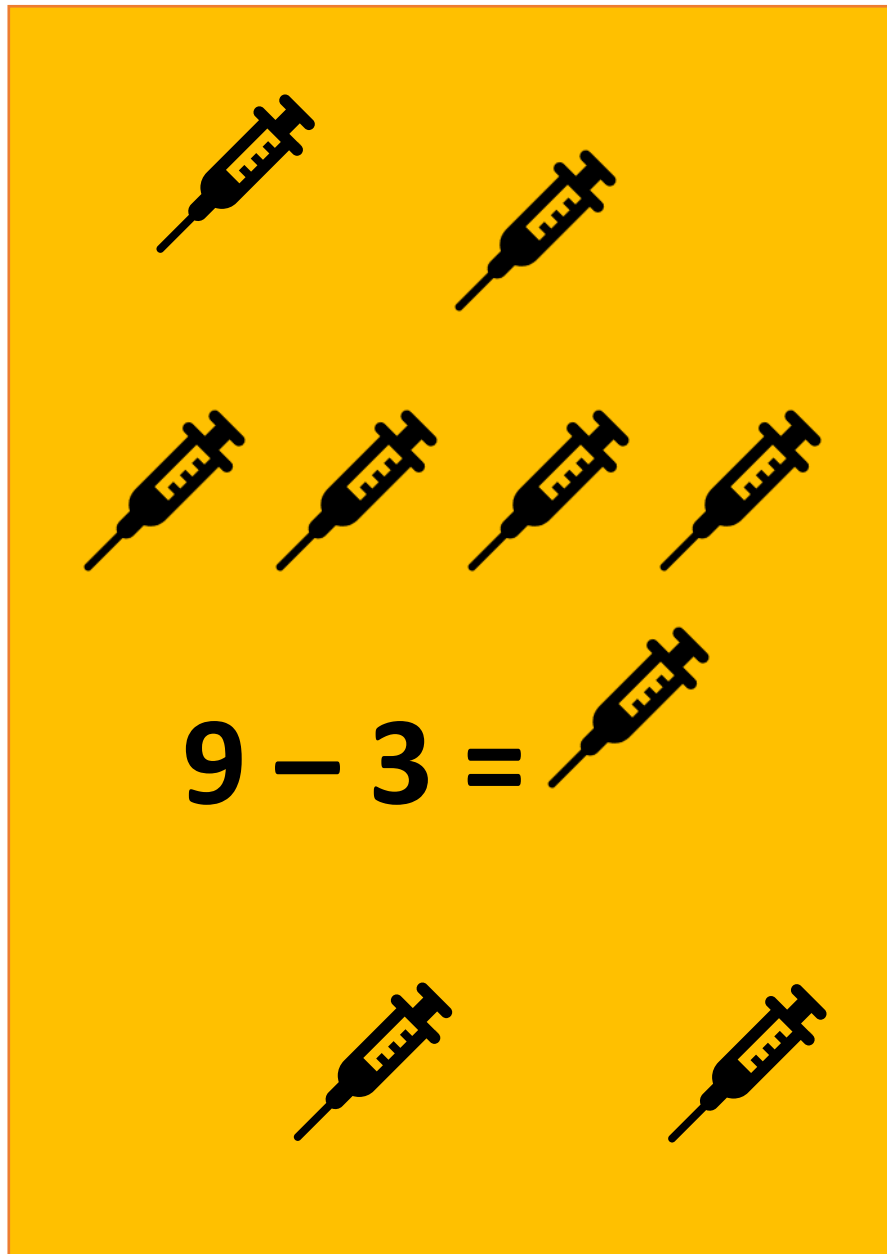
Ergebnis: 6 → die TN schneiden 3 Spritzen ab, sodass nur 6 Spritzen übrig sind.

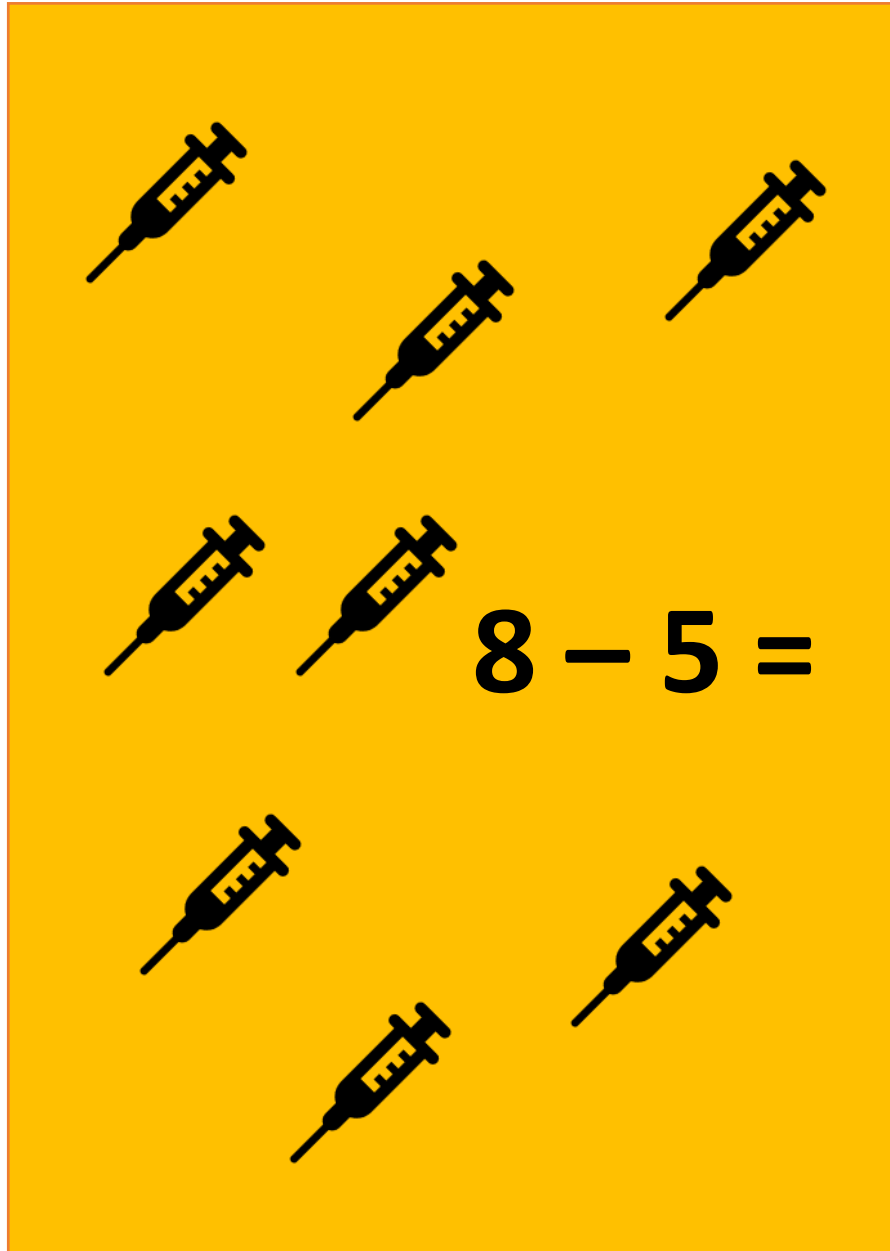
Wiederholen Sie die Übung mit weiteren Karten.

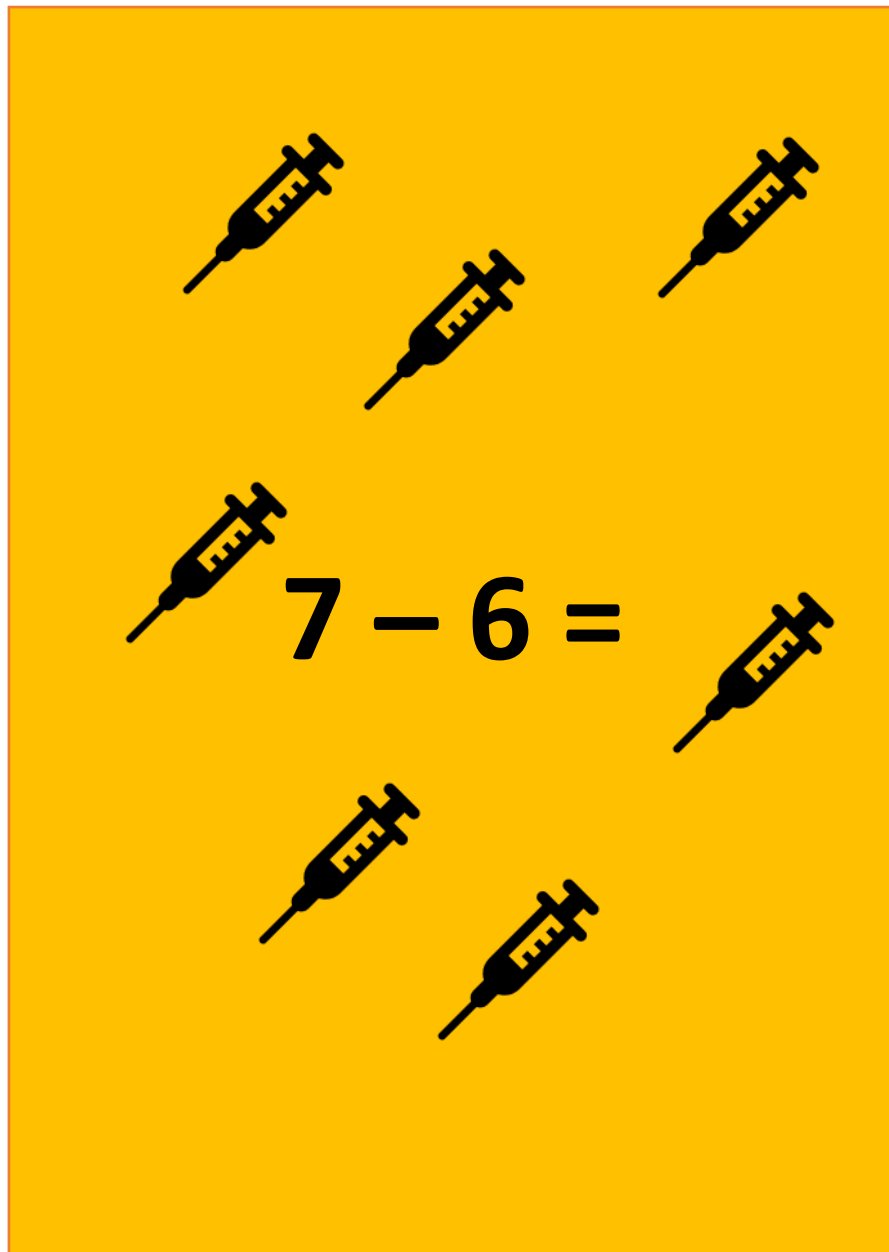
Förderziele:

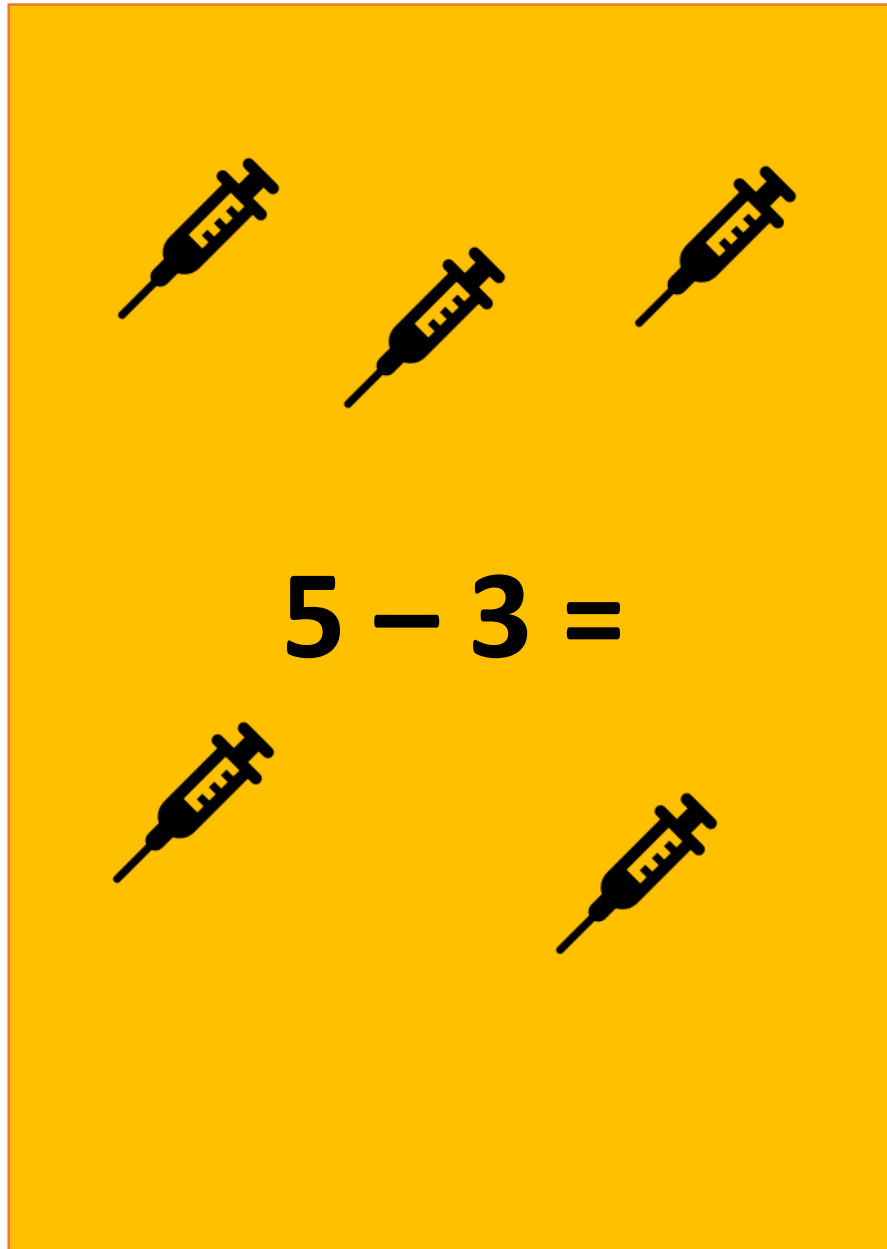
- Rechenfähigkeit
- Feinmotorik
- Mengenverständnis
- Genauigkeit
- Konzentration
- Ausdauer
- Denkprozess aktivieren

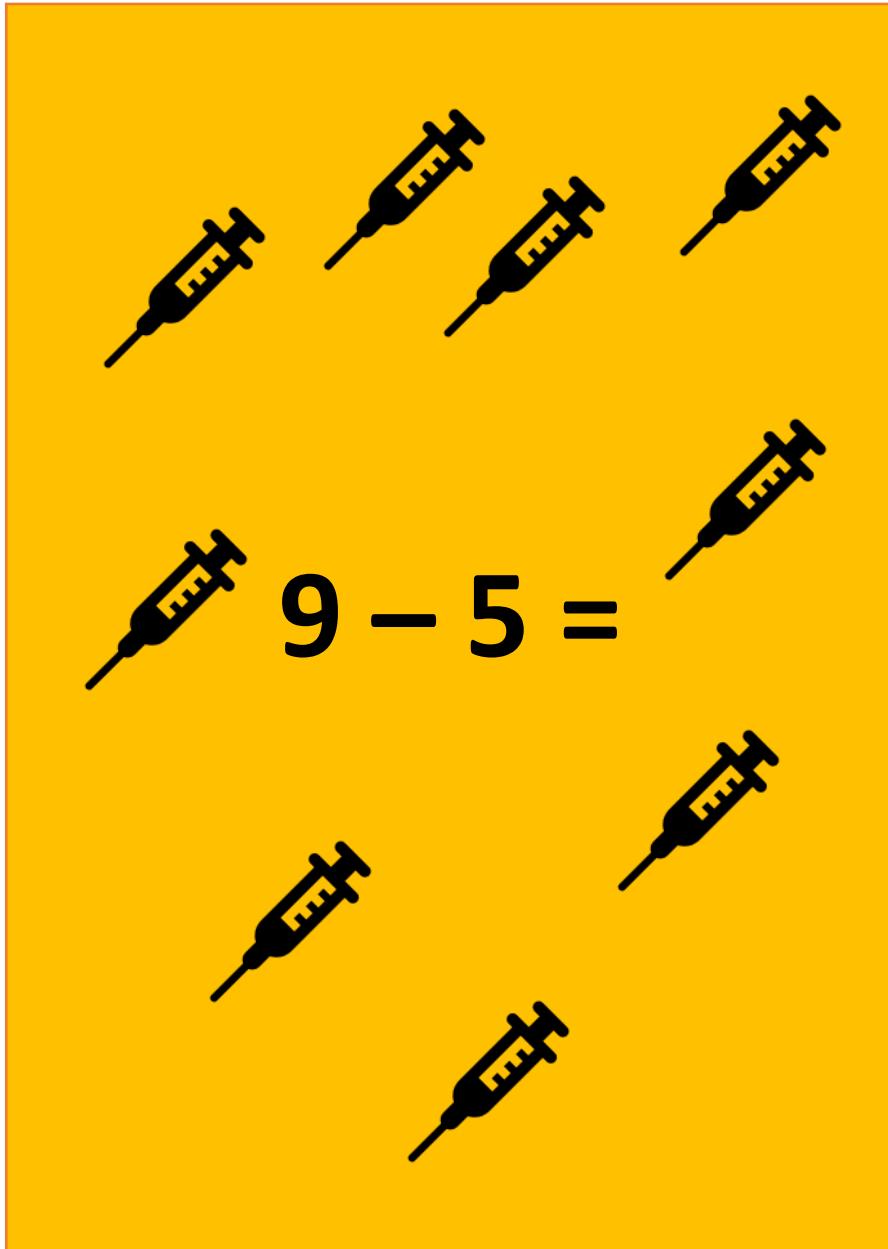
Karten:

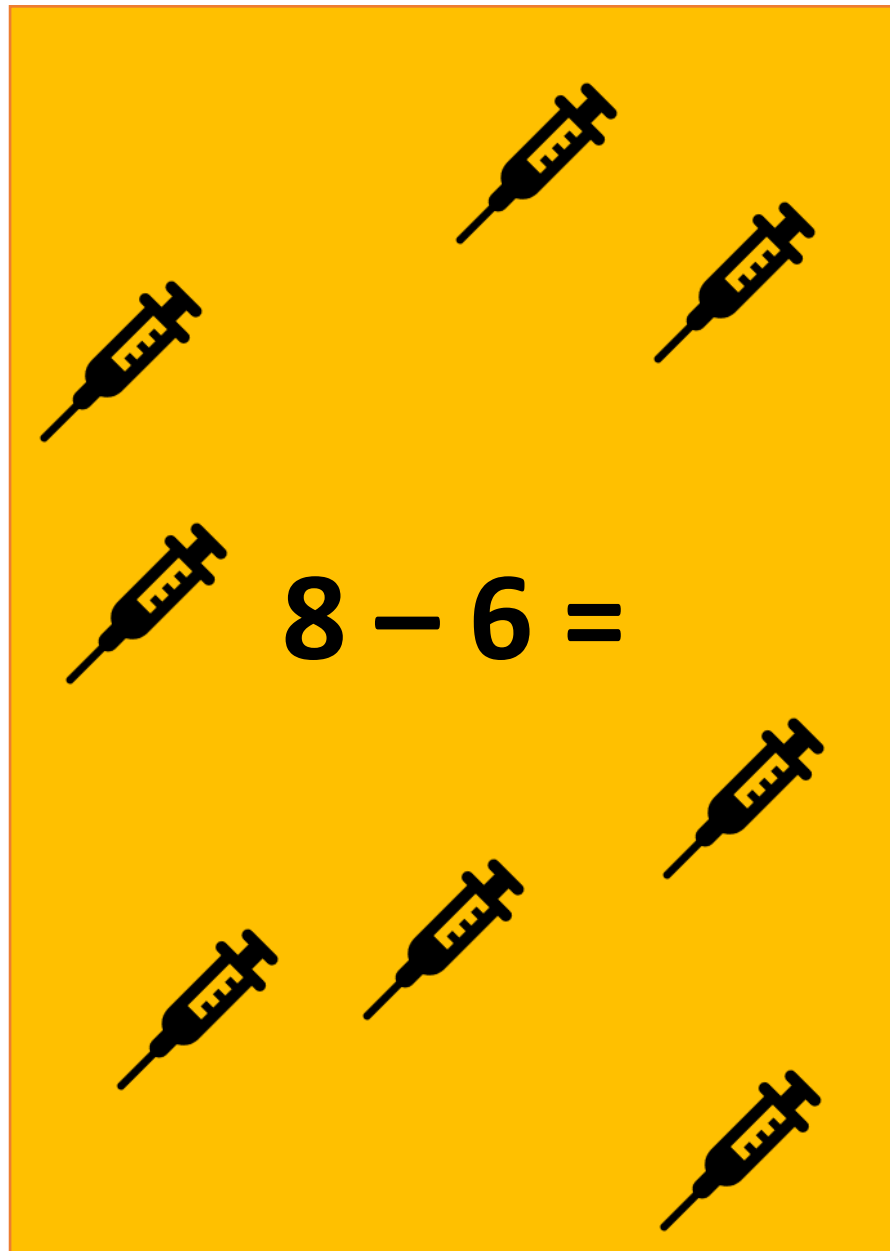


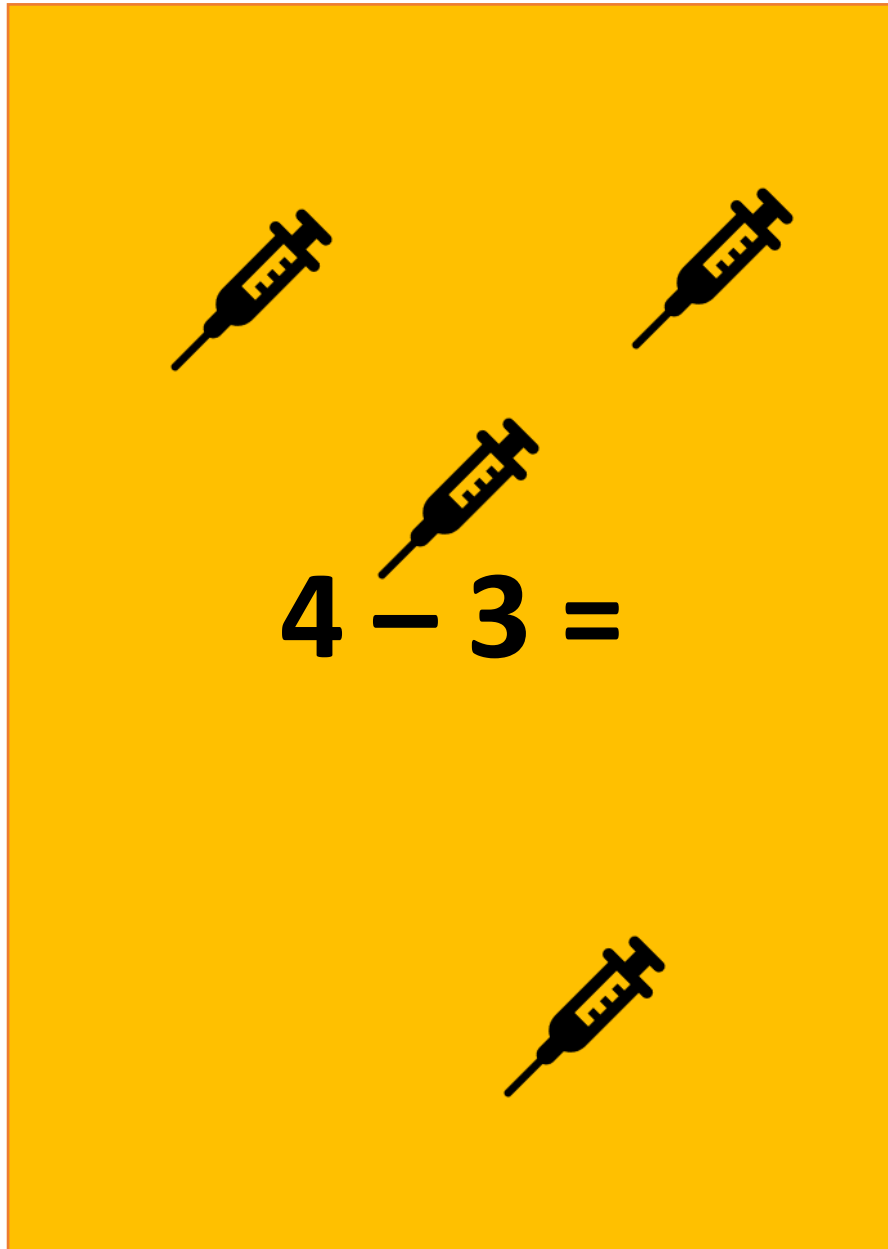


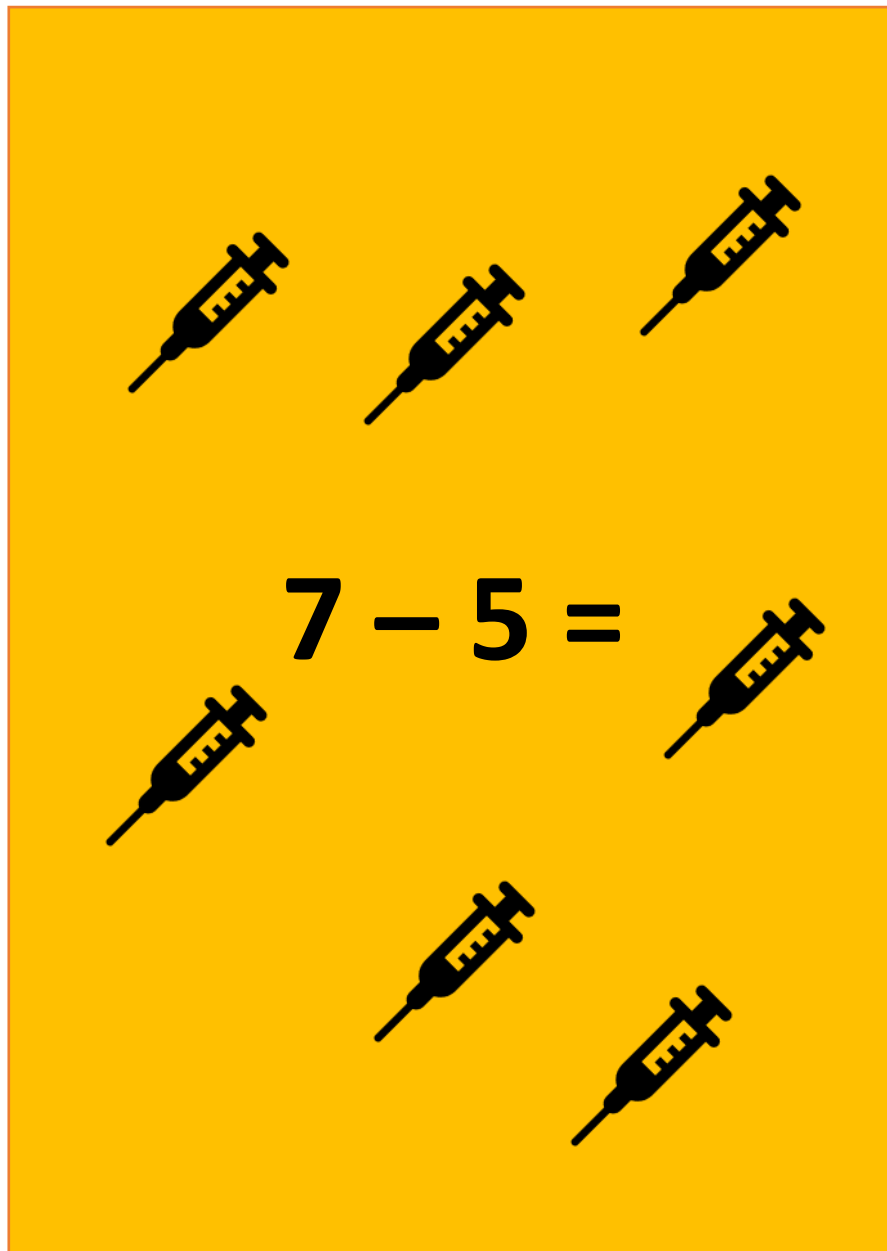












Schluss:

Richtig oder Falsch

Setzen Sie ein Kreuz in der richtigen Spalte.

JA NEIN

$3 < 4$		
$6 > 3$		
$2 > 5$		

JA NEIN

$9 < 8$		
$6 > 4$		
$1 < 3$		

JA NEIN

$8 > 6$		
$3 < 1$		
$5 > 3$		

JA NEIN

$2 < 5$		
$8 < 6$		
$3 > 6$		

JA NEIN

$4 > 2$		
$7 < 9$		
$3 > 9$		

JA NEIN

$6 < 4$		
$8 > 9$		
$7 < 8$		

Lösungen:

$3 < 4$ ja

$6 > 3$ ja

$2 > 5$ nein

$9 < 8$ nein

$6 > 4$ ja

$1 < 3$ ja

$8 > 6$ ja

$3 < 1$ nein

$5 > 3$ ja

$2 < 5$ ja

$8 < 6$ nein

$3 > 6$ nein

$4 > 2$ ja

$7 < 9$ ja

$3 > 9$ nein

$6 < 4$ nein

$8 > 9$ nein

$7 < 8$ ja

Förderziele:

- Logisches Denken
- Konzentration
- Zahlenverständnis

DONNERSTAG

Aktivierungsmethode: Alltagskompetenzförderung

Einleitung:

Sammeln Sie gemeinsam mit den TN verschiedene Begriffe, die Sie mit Arzt in Verbindung bringen. Schreiben Sie diese Begriffe auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier auf. Im Anschluss können Sie ein biographisches Gespräch beginnen.

Beispiel: Krankenhaus

Waren Sie schon einmal länger im Krankenhaus?
Wann waren Sie zum ersten Mal im Krankenhaus?
Aus welchem Grund mussten Sie damals ins Krankenhaus?
Wie haben Sie sich bei Ihrem ersten Krankenhausaufenthalt gefühlt?
Können Sie sich noch an Ihr Krankenzimmer erinnern?
Waren Sie schon einmal über Nacht im Krankenhaus?
Wie viele Betten standen in Ihrem Zimmer?
Hatten Sie schon einmal einen längeren Krankenhausaufenthalt?
Was ist Ihnen von diesem Aufenthalt besonders in Erinnerung geblieben?

Vorschläge:

Arztpraxis, Wartezimmer, Untersuchung, Stethoskop, Blutdruck, Fieberthermometer, Rezept, Medikament, Spritze, Pflaster, Verband, Krankenschein, Arzttermin, Krankenhaus, Krankenschwester, Apotheke, Hausarzt, Krankheit, Behandlung, Röntgen, Blutabnahme, usw. ...

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Wortfindung
- Kommunikationstraining
- Steigerung des verbalen Ausdrucks

Hauptteil:

Vitaminsalat

Bereiten Sie gemeinsam mit den TN den Vitaminsalat zu und verköstigen Sie diesen im Anschluss.

Zutaten: (4 Personen)

2 Äpfel
2 Karotten
1 Orange
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
2 EL Joghurt
1 EL gehackte Walnüsse
eventuell etwas Zimt

Zubereitung:

- Äpfel und Karotten waschen und schälen.
- Äpfel und Karotten grob raspeln.
- Orange schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Zitronensaft, Honig und Joghurt miteinander verrühren.
- Alles miteinander vermischen.
- Mit Walnüssen und eventuell etwas Zimt bestreuen.

Gutes Gelingen 😊

Verköstigen Sie gemeinsam mit den TN den Vitaminsalat und führen Sie dabei ein Gespräch zum Thema Arzt.

Förderziele:

- Feinmotorik
- Erinnerungsarbeit
- Gedächtnistraining
- Auge-Hand-Koordination
- Erfolgserlebnis

FREITAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Arzt Rätsel

Was bin ich?

Beantworten Sie folgende Fragen.

1. Ich bin kalt und zeige dir, ob du Fieber hast.

Was bin ich?

2. Ich hänge um den Hals des Arztes und helfe ihm, Herz und Lunge zu hören.

Was bin ich?

3. Ich sitze auf deinem Arm und zeige, wie hoch dein Blutdruck ist.

Was bin ich?

4. Ich kann klein, rund oder länglich sein und wird geschluckt, wenn man krank ist.

Was bin ich?

5. Ich werde auf eine kleine Wunde geklebt und soll sie schützen.

Was bin ich?

6. Hier sitzt man, bevor man beim Arzt an die Reihe kommt.

Wo ist das?

**7. Ich werde vom Arzt ausgestellt und mit mir bekommt man
Medikamente aus der Apotheke.**

Was bin ich?

**8. Ich kann aus Holz oder Metall sein und helfe Menschen beim
Gehen.**

Was bin ich?

**9. Ich fahre mit Blaulicht und Sirene und bringt kranke oder verletzte
Menschen ins Krankenhaus.**

Was bin ich?

**10. Ich bin ein Ort, an dem Ärzte Menschen untersuchen und
behandeln.**

Was bin ich?

Lösungen:

Fieberthermometer

Stethoskop

Blutdruckmessgerät

Tablette

Pflaster

Wartezimmer

Rezept

Gehstock

Rettungswagen

Arztpraxis

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsvermögen
- Denkprozess aktivieren

Zahlensuche

Finden Sie die fehlenden Zahlen.

$22 + \quad = 36$

27

$59 + \quad = 76$

$42 + \quad = 69$

17

$36 + \quad = 61$

$74 + \quad = 83$

38

8

23

14

17

25

$62 + \quad = 79$

9

$91 + \quad = 99$

$82 + \quad = 105$

$17 + \quad = 60$

43

$5 + \quad = 43$

Lösungen:

$22+14=36$

$59+17=76$

$42+27=69$

$36+25=61$

$62+17=79$

$74+9=83$

$82+23=105$

$91+8=99$

$17+43=60$

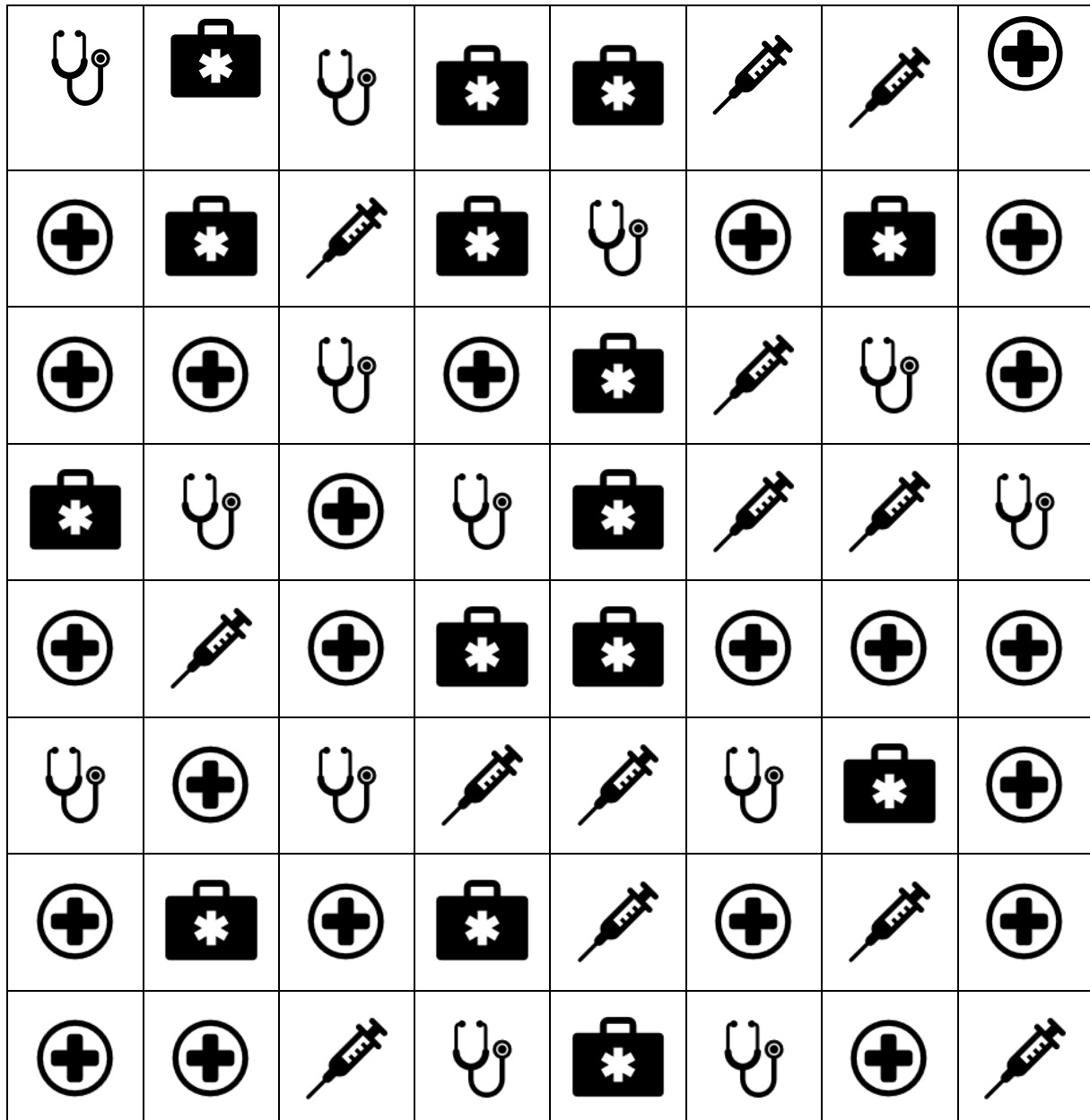
$5+38=43$

Förderziele:

- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren
- Zahlenverständnis

Suchbild

Wie oft kommen die folgenden Symbole in diesem Bild vor?



Lösungen:13x 15x 13x 23x Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Denkprozess aktivieren
- Konzentration
- Ausdauer

Fantasiereise

Schließen Sie die Augen und kommen Sie mit auf einen Besuch beim Arzt.

Ein Besuch beim Arzt

Schließen Sie die Augen und kommen Sie mit auf einen kleinen Ausflug in eine Arztpraxis.

Setzen Sie sich bequem hin. Suchen Sie sich eine Position, in der Sie sich wohlfühlen. Finden Sie eine angenehme Position für Ihre Arme und Beine. Atmen Sie tief ein und wieder aus. Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich auf die kleine Reise zum Arzt ein.

– Pause –

Sie stehen vor einer alten, schönen Arztpraxis. Neben der Eingangstür hängt ein kleines Schild. Darauf steht: „Ordination Dr. Sonnenschein“.

Sie öffnen die Tür und betreten die Praxis.

– Pause –

Sie sehen einen freundlichen Empfang. Im Wartezimmer stehen bequeme Stühle. Auf einem kleinen Tisch liegen Zeitschriften. Durch das Fenster fällt warmes Sonnenlicht.

Sie setzen sich auf einen der Stühle und schauen sich in Ruhe um.

– Pause –

Sie hören leise die Uhr an der Wand. Tick ... tack ... tick ... tack.

Aus dem Behandlungszimmer hören Sie Schritte. Die Tür öffnet sich und eine freundliche Stimme sagt:

„Bitte kommen Sie herein.“

– Pause –

Sie betreten das Behandlungszimmer. Auf dem Tisch liegt ein Stethoskop. Daneben stehen ein Fieberthermometer und ein Blutdruckmessgerät.

Der Arzt begrüßt Sie freundlich und bittet Sie, Platz zu nehmen.

– Pause –

Zuerst wird Ihr Blutdruck gemessen. Sie spüren die Manschette an Ihrem Arm. Danach wird Ihre Temperatur kontrolliert.

Der Arzt nimmt sein Stethoskop und hört ganz vorsichtig Ihr Herz ab.

Sie hören Ihren eigenen ruhigen Atem.

– Pause –

Der Arzt lächelt und sagt:

„Es sieht alles gut aus. Sie brauchen heute keine Medizin.“

Sie sind erleichtert.

„Aber“, sagt der Arzt, „ich habe trotzdem ein Rezept für Sie.“

Sie schauen ihn überrascht an.

Auf dem Rezept steht:

Ein Spaziergang an der frischen Luft.

Etwas Leckeres und Gesundes essen.

Viel lachen.

Und jeden Tag etwas tun, das Freude macht.

– Pause –

Sie nehmen das Rezept und bedanken sich beim Arzt.

Sie verlassen die Praxis und treten wieder hinaus auf die Straße.

Die Sonne scheint. Sie atmen die frische Luft tief ein.

– Pause –

Sie fühlen sich leicht, zufrieden und entspannt.

Sie denken an das Rezept des Arztes und nehmen sich vor, heute etwas Schönes für sich selbst zu tun.

– Pause –

Atmen Sie nun noch einmal tief ein ... und langsam wieder aus.

Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden. Bewegen Sie langsam Ihre Hände und Finger.

Sie fühlen sich ruhig, entspannt und gleichzeitig wach.

Wenn Sie so weit sind, öffnen Sie langsam die Augen und kehren zurück aus Ihrer kleinen Reise zum Arzt.

Sie sind wieder hier im Raum – erholt, entspannt und mit einem kleinen Lächeln im Gesicht.

Förderziele:

- Fantasieanregung
- Konzentration
- Ausdauer
- Aufmerksamkeit

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

Natali, (11. November 2021). *Homepage*. Abgerufen am 1. Mai 2023 von <https://mal-alt-werden.de/10-minuten-aktivierung-fussball/>
Schloffer, H. & Puck, M. (2014). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.
Natali, (16. Juli 2022). *Homepage*. Abgerufen am 1. Mai 2023 von <https://mal-alt-werden.de/fussball-bezugswort-gesucht-ein-stichwortraetsel/>
Schloffer, H. & Puck, M. (2013). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.
Natali, (11. Juni 2014). *Homepage*. Abgerufen am 1. Mai 2023 von <https://mal-alt-werden.de/einfaches-fussball-raetsel-fuer-menschen-mit-demenz/>
Schloffer, H. & Puck, M. (2016). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.
Natali, (10. Juni 2014). *Homepage*. Abgerufen am 1. Mai 2023 von <https://mal-alt-werden.de/fantasiereise-zu-dem-thema-fussball/>