

BrainCoach-Programm – Use it or lose it!

Was ist das BrainCoach-Programm und wann / bei wem wird es angewendet?^{1,2}

Das BrainCoach-Programm wurde für ältere Menschen entwickelt, die sich im Alltag kognitiv nicht mehr oder zu wenig herausgefordert fühlen, jedoch auch für Personen, die bereits subtile Veränderungen ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit bemerken. Das BrainCoach-Programm ist für Menschen mit einer Demenz nicht geeignet.

Was ist das Ziel des BrainCoach-Programms?

Ziel des BrainCoach-Programms ist die Förderung der Motivation für unspezifische, individuell angepasste und damit ansprechende und aktivierende Tätigkeiten, die entweder alleine oder in Gruppen durchgeführt werden können. Beispiele für kognitiv aktivierende Tätigkeiten sind der Besuch eines Sprachkurses oder der Seniorenuniversität, Zeitung oder Bücher lesen, Brettspiele spielen oder musizieren. Eine ganze Reihe von Vorschlägen sind im «Kognitiven Buffet» zusammengestellt. Unter dem Leitspruch «Use it or lose it!» soll dadurch das Gehirn fit gehalten und die kognitive Reserve erhöht werden.

Wie wird das BrainCoach-Programm verwendet?

Das BrainCoach-Programm soll in der hausärztlichen Routineuntersuchung eingesetzt werden. Es besteht aus einer Patientenbefragung (siehe Arbeitsblatt), um die aktuelle kognitive Aktivität zu ermitteln. Mittels spezifischer Fragen wird der Patient unterstützt, für ihn ansprechende Aktivitäten zu finden, die er regelmässig im Alltag durchführen kann. Macht der Patient keine eigenen Vorschläge, bietet das BrainCoach-Programm ein «Kognitives Buffet» mit verschiedenen Vorschlägen an (siehe Karten-Set). Zusammen mit dem Patienten wird ein konkreter Plan erarbeitet und dessen Umsetzung in nachfolgenden Terminen evaluiert. Das BrainCoach-Programm verwendet die Gesprächstechnik des «Motivational Interviewing», um eine Veränderung in Richtung grösserer kognitiver Aktivität zu erreichen.

Inhalt

- Einführung
- Übersicht Ablauf
- Kognitive Aktivierung
- Motivational Interviewing
- Arbeitsblatt
- Kognitives Buffet
- Vereinbarung

Die Umsetzung des BrainCoach-Programms

Übersicht Ablauf

