

- Spezifisches **Kognitionstraining** in der Praxis in Zürich
- Fachbereiche **Neurologie, Geriatrie** und **Demenz**
- In den Sprachen **Deutsch, Englisch** und **Französisch**
- Auf ärztliche **Verordnung**
- Bei Bedarf **Domizilbehandlungen** bei Ihnen zu Hause oder in einer Institution auf der **linken Seite des Zürichsees (Zürich-Enge bis Richterswil)**, im **Sihltal, Knonaueramt** und **Kanton Zug**



Kognitionstraining

Nach Erkrankungen des Gehirns, bei psychiatrischen Diagnosen oder reduzierter Belastbarkeit im Alter kann ein den individuellen Anforderungen angepasstes Hirnleistungstraining helfen, die betroffenen Hirnareale zu stimulieren und entsprechende Fähigkeiten zu verbessern oder zu erhalten.

Ziele

- Erhöhen der **Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit** und **Merkspanne**
- Verbessern der **Exekutivfunktionen** wie Handlungsplanung, Problemlösestrategien, Denkflexibilität, Eigenkontrolle etc.
- Verlängern von **Aufmerksamkeitsdauer** und **-fokus**
- Optimieren der **Merkfähigkeit** inklusive Erwerben von **Kompensationsstrategien**
- Verbessern von **Sprache und Wortfindung**
- Verbessern der **räumlichen Wahrnehmung** und **Orientierung**
- Verbesserter **Umgang mit der Erkrankung**
- **Kognitive Vorbereitung** zur **Arbeitsintegration** inkl. Coaching während der Arbeitsintegration
- **Edukation & Reflektion** bei **Fatigue** Syndrom

Therapieschwerpunkte

- Training der **Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit** und **Merkspanne** mittels spezifischen Explorations- und Sortieraufgaben
- **Hirnleistungstraining** über die **Motorik**
- **Computer- und App-basierte Trainings** mittels ITS (Integriertes Therapie System), Rehacom, Fresh Minder, Lumosity etc.
- Training von **Alltagssituationen** (Fahrpläne, Wechselgeld, Strassenkarten etc.)
- Erarbeiten von **Kompensationsstrategien** bei sich nicht verbessernden Funktionen
- **Papier & Bleistiftaufgaben** aus verschiedenen Bereichen
- **Energie-Management-Schulung** bei Menschen mit **Fatigue** (Gruppenkurse ab Winter 2019 / Einzelkurse nach Bedarf)
- **Angehörigen-Edukation** im Bereich von Demenzen und sonstigen neurologischen Erkrankungen.

Mögliche Indikationen

- Menschen nach **CVI, Hirnblutungen, Hirntumoren, Schädelhirntrauma** oder mit **neurologisch-degenerativen Erkrankungen**
- Menschen mit **Demenzen** jeglicher Arten (speziell im Anfangs- und Mittelstadium)
- Menschen mit **Fatigue** bei Multipler Sklerose, chronischem Rheuma, onkologischen sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Domizil-Ergotherapie

Beeinflussen die kognitiven Fähigkeiten aufgrund der neurologischen Erkrankung Alltagsfähigkeiten und beeinträchtigen ein selbständiges Leben zu Hause, bietet sich Domizil-Ergotherapie an:

Mögliche Therapieschwerpunkte

- Betätigungsorientiertes Alltagstraining wie Selbstversorgung, Haushalten inkl. Kochen, Dorftraining inkl. Nutzung des öffentlichen Verkehrs sowie Abklären der Strassensicherheit, Erledigen von Administration und Finanzen, Freizeitgestaltung
- Kognitionstraining im Alltag
- Erlernen neuer Technologien wie Computer, Smartphones, Tablets etc.
- Hilfsmittelberatung und -versorgung
- Wohnraumabklärung
- Sturz-Präventionsmassnahmen
- Steigerung der Lebensqualität durch gesundheitsfördernde Aktivitäten



Weitere Arbeitsbereiche

- Unterstützung der Alltagsbewältigung bei Erledigungsblockaden und Aufschiebe-Syndrom
- Coaching im Bereich von Entspannung und Achtsamkeit im Alltag

Praxis für Kognitionstraining

Praxis-Adresse:

Rieterstrasse 21
8002 Zürich

Korrespondenz:

Ergotherapie Lindauer
Guttenbühlstr. 9
8135 Langnau a.A.
076 310 38 03

Anreise

Tram: Haltestelle Waffenplatz mit Tram 13 ab Hauptbahnhof Zürich innert 14 Minuten

Bahn: Station Saalsporthalle mit der S4 ab Hauptbahnhof Zürich innert 12 Minuten

Auto: Nutzen Sie das **Parkhaus des Sihlcity**, das sich in ca. 8 Gehminuten von der Praxis befindet. Blaue Parkplätze in der Rieterstrasse sind rar.

