

Selbstständig im Alter - Gedächtnistraining bei älteren Menschen (SIMA-Studie)

Nachlassende Gedächtnisleistungen gehören zu den Bereichen, die nicht nur objektiv eindeutig feststellbar sind, sondern auch im subjektiven Erleben stark mit Alternsprozessen verbunden sind. Sie haben eine hohe Bedeutung für die Lebensbewältigung (Bsp.: Organisation der Haushaltsführung, Bedienung technischer Geräte, Koordination und Einhaltung von Terminen, usw.).

Genau hier liegt der Ansatzpunkt der Trainingsmaterialien der SIMA-Studie. Die Inhalte sind eng an Anforderungen des Alltagslebens angelehnt. Die Theorie hinter dieser Studie ist so aufgebaut, dass die Menschen durch das sogenannte Mehr-Speicher-Modell (Atkinson, Shiffrin 1968) angeleitet werden. Das Training soll helfen die praktische Bewältigung des täglichen Lebens sowohl durch gezielte Übungen spezifischer Grundfunktionen, als auch durch Vermittlung und Training von Gedächtnistechniken und –Strategien zu erleichtern.

Theoretische Grundlagen stellen dabei auch die Unterscheidung in verschiedene Gedächtnisfunktionen dar. Es gibt nicht nur „das“ Gedächtnis. Man darf Gedächtnis nicht als passive, rezep tive Speicherung von Informationen verstehen, sondern als aktive Prozesse, beginnend schon bei der Aufnahme von Informationen durch die Sinnesorgane (wie etwa Mustererkennung, Aufmerksamkeitsselektion etc.). Es ist also keine passive Abspeicherung, sondern es sind Kodierungsvorgänge und Verknüpfungen mit vorhandenen Gedächtnisinhalten.

Bei der Beschreibung intellektueller Prozesse beim Altern wird zwischen „flüssigen“ (fluiden) und „kristallisierten“ (kristallinen) Funktionen unterschieden. Bei flüssigen Funktionen ist eher die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung als Größe der Hirnleistung zu betrachten. Als stärker genetisch angesehen, entwickeln sich die Funktionen parallel zu physiologischen Alterungsprozessen und unterliegen somit einem alterskorreliertem Abbau. Kristallisierte Funktionen sind Fähigkeiten zur Problemlösung unter Einsatz erfahrungsgebundenen oder erlernten Wissens. Diese Funktionen sind somit stärker bildungs-, erfahrungs- und sozialisationsabhängig und können bis ins hohe Lebensalter stabil bleiben oder sogar noch weiter gesteigert werden. Kognitive Alterung bedeutet demnach vor allem ein Nachlassen geschwindigkeitsabhängiger kognitiver Leistungen. Das bedeutet Prozesse der Aufnahme und Verarbeitung der Informationen sowie das Reagieren auf neue oder mehrfache Anforderungen laufen verlangsamt ab und sind somit erschwert.

Bei bisherigen Programmen zum Training älterer Menschen gibt es meist geringe Effekte zur Aufrechterhaltung. Da meist nur bestimmte Gedächtnisbereiche beachtet werden und es kein Transfer des Trainings in das Alltagsleben stattfindet. Genauso gibt es kaum Effekte zur Generalisierung, da nur spezifische Funktionen an bestimmten Beispielaufgaben geübt werden. Deswegen wurde ein Programm entwickelt über Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbständigkeit im höherem Lebensalter (=SIMA). Dieses Programm wurde zusammen mit weiteren Interventionsmaßnahmen durchgeführt. Dabei wurde die Wirkung in Vor- und Nachtestvergleichen überprüft.

Wichtige Aspekte der SIMA-Studie sind:

- Regelmäßige Übung kognitiver Grundfunktionen (Geschwindigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration)
- Wahrnehmungsübungen
- Lerntechniken, Einprägstrategien
- Training des Gebrauchs von Gedächtnishilfen
- Kenntnisse über Funktion und Altersveränderungen des Gedächtnisses
- Material zur täglichen Übung zur Verfügung stellen

1991 beteiligten sich 375 selbständige, im eigenen Haushalt lebende Senioren und Seniorinnen im Alter von 75-93 Jahren an der SIMA-Studie. Im Herbst 1996 waren es noch 299 Personen. 1992 also unmittelbar nach dem 1 jährigen Training wurde für jede der Trainingsmaßnahmen noch ein spezifischer Effekt gefunden. D.h. Kompetenztraining fördert Alltagskompetenz, Gedächtnistraining fördert Gedächtnisleistungen usw. Zum letzten Zeitpunkt 1996 zeigte sich aber, dass weder Kompetenz- noch Gedächtnis- oder psychomotorische Trainings allein einen langfristigen Effekt auf Selbständigkeit, Alltagskompetenz, kognitive Leistungsfähigkeit oder dementielle Symptome haben. Anders bei den Teilnehmern der SIMA-Intervention. Die Kombination von Gedächtnis- und Bewegungstraining wirkte stabiler. Ein 1 jähriges Training führt zu hohen Verbesserungen.

Aber auch nach 5 Jahren sind diese Verbesserungen noch anhaltend und gefestigt. Es konnten hohe Effekte für alle Bereiche festgestellt werden, sowohl Verbesserungen in Selbständigkeit, Alltagskompetenz und kognitiver Leistungsfähigkeit, als auch Verbesserungen von leicht dementiellen Symptomen. Das bedeutet, eine Kombination – und nur diese ! – aus Gedächtnis- und Bewegungstraining wirkt den Hirnalterungsprozessen langfristig entgegen, verbessert die Gedächtnisleistung, fördert Selbständigkeit und verbessert oder verzögert dementielle Symptome. Das Gedächtnistraining nutzt und fördert dabei die vorhandenen oder bereits leicht gestörten Hirnfunktionen und das Bewegungstraining unterstützt diese durch eine Verbesserung der Hirnstoffwechsellage.