

## Beispiele für externe Gedächtnishilfen

Kalender, Tagebuch, Notizbuch, Uhr (zur Verbesserung der zeitlichen Orientierung)

Pillenbehälter, der eine Ordnung nach Tageszeit und Wochentag schafft

Listen: Einkaufslisten, Haustürliste (hängt an der Haustüre und beinhaltet Handlungen, die vor dem Verlassen des Hauses ausgeführt werden sollen: z. B. Herd aus, Schlüssel mitnehmen usw.)

Orientierungsschilder in der Wohnung (um Räume, Schränke oder Gegenstände leichter zu finden)

Zeiten: Verwendung von Zeitschaltuhren und Wecker, Vereinbaren von festen Zeiten und Abläufen (z. B. für die Medikamenteneinnahme, tägliche und wöchentliche Aktivitäten)

Vereinbaren von Routinehandlungen: Überprüfen von Taschen vor dem Verlassen der Wohnung; Zurücklegen von Gegenständen (z. B. Schlüssel, Brille, Portemonnaie) sofort nach Gebrauch an feste Orte – Handlungs- und Denkabläufe einschleifen