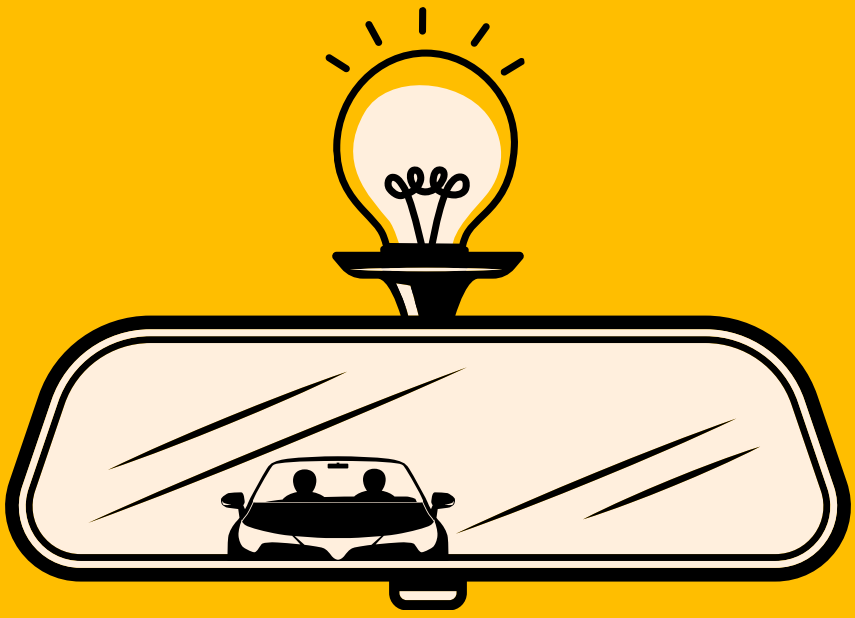
MEINE VORBEREITUNG AUF DEN FAHRTAUGLICHKEITS-TEST IM ALTER

EIN RATGEBER, UM GEISTIG FIT UND MOBIL ZU BLEIBEN



VON PARIS KOUMBARAKIS, PHD
& LUKAS GLAUS, CFA

INHALTSVERZEICHNIS

Über dieses Buch **1**

Einleitung **4**

Kurzanalyse zur Fahrtauglichkeit im deutschsprachigen Raum 5

Psychologie und Fahrtauglichkeit 9

Kapitel 1: Wie lerne ich? **13**

Zeitplan 14

Lern- und Trainingstechniken 19

Prüfungsangst meistern 39

Kapitel 2: Anmelde- und Prüfprozess **41**

Anmeldeprozess 42

Ablauf Testtag 44

Kapitel 3: Aspekte der Fahrtauglichkeit **47**

Sicherheit im Strassenverkehr 48

Physische Voraussetzungen 50

Kognitive Voraussetzungen 56

Kapitel 4: Psychologische Testformate **57**

MMST (Mini-Mental-Status-Test) 58

MoCA-Test (Montreal Cognitive Assessment Test) 66

DemTect (Demenz-Detektions-Test) 79

Kapitel 5: Nach dem Test 89
Möglichkeiten bei nicht bestandenen Tests 92
Weiterführende Unterlagen und Unterstützung 94
Zusätzliche Tipps und Tricks 98

Schlusswort 102

Anhang 103
Fahrtauglichkeit – Das Wichtigste im Blick 104
Lösungen Aufgaben 105
Glossar 133
Übersicht Anforderungen und Stufen 136
Checkliste 137
Disclaimer 139

Quellenverzeichnis 141

Über die Autoren 144

VORWORT



Dr. med. (It.) Enrico Binaghi
Oberarzt
Klinik für Neurologie
Universitätsspital Zürich

„Time is brain!“, direkt übersetzt: „Zeit ist Hirn“ ist ein bekanntes neurologisches Sprichwort. Gemäss Jacobs (2006) verlieren wir im Verlauf unseres Lebens bereits ab dem 20. Lebensjahr circa 50.000 bis 100.000 Hirnzellen täglich, aber keine Sorge, das ist ganz normal!

Langfristig können diese sogenannten strukturellen Hirnveränderungen jedoch in einigen Fällen zu einer Hirnatrophie und damit zur neurologischen Ausfallerscheinungen führen. Ein fortschreitender kognitiver Verlust kann zu einer manifesten Demenz führen. Diese ist nicht selten, da die mittlere Prävalenz (d. h. die Häufigkeit dieser Krankheit oder eines Symptoms in einer Bevölkerung zu einem bestimmten Zeitpunkt) für Europa in der Altersgruppe 65+ bei ca. 8.5% liegt (Dubois & Albert, 2004). Der langsame Abbau der kognitiven Funktionen ist allerdings in den meisten Fällen im Alltag kaum bemerkbar. Unter Stresssituationen, wie etwa einem schnellen Ausweichmanöver beim Autofahren oder bei anspruchsvollen Tätigkeiten wie Planen und Organisieren, kann jedoch die Leistungsfähigkeit der Betroffenen beeinträchtigt sein, was das kognitive Defizit aufdeckt. Fachsprachlich spricht man in diesem Fall von „mild cognitive impairment“ d. h. leichte kognitive Beeinträchtigung (Förstl et al., 2009).

Um diesen Prozess möglichst lange zu verlangsamen, ist es extrem wichtig, täglich die Gehirnleistung zu trainieren und einen adäquaten Lebensstil mit positivem Einfluss auf das Wohlbefinden zu führen (Weltgesundheitsorganisation, 2022). Daher sollten sich ältere Menschen kognitiven Herausforderungen stellen und regelmässig neuropsychologisch trainieren, um geistig fit zu bleiben, auch für spezielle Situationen.

Dieses Buch unterstützt ältere Menschen nicht nur bei der Vorbereitung auf den obligatorischen psychologischen Fahrtauglichkeitstest ab 75 Jahren in der Schweiz, sondern ermuntert auch die Leserschaft durch verschiedene Aufgaben bei der aktiven neuropsychologischen Verbesserung spezifischer kognitiver Funktionen. Diese Eigenschaften sind eine der wenigen beeinflussbaren Faktoren im physiologischen Abbau der kognitiven Leistungen (Werheid & Thöne-Otto, 2006). Dieses Buch hilft Ihnen dahingehend auch, die Selbständigkeit und Lebensqualität im Alltag zu trainieren und so lange wie möglich aufrechtzuerhalten.

.....



KAPITEL 1:
WIE LERNE ICH?

In diesem Kapitel lernen Sie:

- Ihre Vorbereitungszeit optimal aufzuteilen
- Einen übersichtlich strukturierten Zeitplan zu erstellen
- Faktoren, die Ihre Vorbereitung begünstigen
- Techniken wie Sie Ihre Vorbereitung möglichst effizient und effektiv gestalten
- Wie Sie allfällige Prüfungsangst in den Griff bekommen



Train My Brain!

Newsletteranmeldung zum Erhalt ***regelmässiger Unterlagen*** sowie ***Tipps und Tricks*** auf der nächsten Seite.







ANMELDUNG VIA QR CODE ODER UNSERER WEBSITE

SCAN ME!

Alternativ:
Schreiben Sie uns eine E-Mail.
Betreff: **Train My Brain**
An: **info@fahrtauglich.ch**

WWW.FAHRTAUGLICH.CH

Mit Vertrauen zum Test: Vorbereitung leicht gemacht

—

In diesem umfassenden Leitfaden finden Sie bewährte Strategien und praxisnahe Übungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, Ihr Verständnis für den psychologischen Teil des regulären Fahrtauglichkeitstests (Stufe 1) zu vertiefen. Mit effektiven Testformaten und wertvollen Tipps, wie Sie Prüfungsangst überwinden und Ihre Denkfähigkeit gezielt stärken, bietet dieses Buch weit mehr als eine reine Vorbereitung auf den Test. Es unterstützt Sie dabei, Ihre geistige Beweglichkeit im Alltag zu fördern.

ISBN 978-3-033-10742-7

www.fahrtauglich.ch