

AKTIVIERENDE IDEEN FÜR DIE COVID-19-ZEIT

1. Skype oder WhatsApp mit den Verwandten
2. Eine personalisierte Postkarte
3. Einzelaktivitäten
4. Gesellschaft leisten
5. Ein beruhigendes Wort
6. Kognitive Stimulation
7. Virtuelle Museen
8. Handarbeit
9. Stimulation der Sinne
10. Motorische Stimulation
11. Basale Stimulation
12. Windows Bar
13. Auch das Auge will bedacht werden!
14. Fensterkonzerte
15. Lesen/Vorlesen
16. Spiele
17. Blumen Aufmerksamkeit

Bitte beachten Sie dass in den Institutionen die Vorgaben bezüglich Hygienemassnahmen und Bewohner/-innen kontakt sehr unterschiedlich sind. Wir bitten Sie deshalb beim Einsatz der Ideen die individuellen Vorgaben der Institution zu berücksichtigen.

Grundsätzlich empfiehlt es sich nur Material zu benutzen, was desinfizierbar ist und dies regelmässig, sprich nach jedem Kontakt zu desinfizieren. Oder Material zu verwenden, dass danach entsorgt werden kann. Bilder, Vorlagen, Speile etc. können beispielsweise Laminiert werden und können so regelmässig desinfiziert werden

1. Skype oder WhatsApp mit den Verwandten

Über Skype oder WhatsApp können Bewohner*innen mit ihren Verwandten in Kontakt bleiben und so wissen, wie es diesen geht. Solche Gespräche werden sehr geschätzt.

2. Eine personalisierte Postkarte

Mit der App PostCard Creator kann man den Bewohner*innen dabei helfen, eine Postkarte mit eigenem Bild und personalisiertem Text zu gestalten und diese an ihre Liebsten zu schicken.

3. Einzelaktivitäten

Da nun Gruppen nicht empfohlen oder gar untersagt sind, bieten sich Einzel- bzw. Kleingruppenaktivitäten an.

4. Gesellschaft leisten

Da viele Bewohner*innen in ihren Zimmern isoliert sind, ist es sehr wichtig, dass jemand ganz einfach bei ihnen vorbeischaud, sie über ihre Gefühle sprechen können und ihnen Gesellschaft geleistet wird.

5. Ein beruhigendes Wort

In einer Zeit, in der wir von den Medien mit beunruhigenden Zahlen zur Entwicklung der Pandemie bombardiert werden, was für große Unsicherheit sorgt, könnte es einigen Personen helfen, wenn sie einfache, beruhigende Informationen darüber erhalten, was in der Einrichtung gemacht wird und wie es den anderen geht (Bewohner*innen und Personal).

6. Kognitive Stimulation

Wenn die Gedanken ständig nurmehr um die beunruhigenden Nachrichten kreisen, könnte man kognitive Anregungen anbieten, die den Kopf anderweitig beschäftigen.

- Wortschlange – letzter Buchstabe des Wortes ist Anfangsbuchstabe des nächsten Wortes (ohne Material)
- Stadt, Land, Fluss – in einer Zeitschrift mit einem Stift auf einen Buchstaben tippen und mit diesem Buchstaben, Städte, Länder, Flüsse, Prominenten, etc. suchen (kann auch ohne Material gemacht werden)
- Lückenwörter (O_ _ E _ B_ _ M etc.)
- Zahlendurcheinander – Zahlen verbinden

- Sprichwörter zum vervollständigen – Anfang Sprichwörter Vorderseite, Ende Rückseite (Laminieren oder auch ohne Material) Was bedeuten die Sprichwörter? Können sie sich an eine Situation erinnern in der sie dieses gehört haben? Wer hat dies jeweils gesagt?
- Memory- Spiel (Bilder laminieren) Anpassung ev. weniger Paare, oder Ein Bild offen legen und das zugehörige verdeckte suchen.
- Geschichten erfinden – Als Anregung ein Bild. Wo findet es statt? Was ist geschehen? Wie könnte es weitergehen etc.) Können geschrieben oder diktiert werden. Einzel oder Abteilungsübergreifend.
- Geschichte weiterschreiben. Die Geschichte beginnt mit einem Satz. Jeder Bewohnende führt die Geschichte um einen Satz weiter. Diese Fortführung wird zum nächsten Bewohner getragen und weiter geschrieben. Die ganze Geschichte wird kopiert und verteilt, vorgelesen oder am Anschlagbrett aufgehängt.
- Mit einem Würfel, würfeln und die Zahlen bis hundert zusammenrechnen und ev. wieder zurück.
- Ich packe in meinen Rucksack....
- Anagramme: zB. EROS= Rose, TULPE= Tulpe....
- Wortketten: zB. Holz- Wurm, Wurm- Loch, Loch- Eisen, Eisen-Skulptur, Skulptur.....
- Suchbilder
- Bildunterschiede
- Wortraster
- Rästelfragen zur Jahreszeit passend

7. Virtuelle Museen

Einige Museen bieten im Moment virtuelle Rundgänge an.
Hier der Link: <https://www.illac.eu> (Italienisch)

8. Handarbeit

Auch die Hände wollen beschäftigt werden. Kleine Bastelarbeiten oder andere Formen der Handarbeit können sich bei denjenigen bewähren, die sonst keine andere Beschäftigung haben.

- Malen – Freies Malen, Zentangle, Mandala etc. könnte dann auch fotografiert werden und als Karte versendet werden (Material verbleibt im Zimmer)

- Frühlingsblume - Eine Dose mit Schleifpapier ein wenig anschleifen, mit Schwamm bunt farbig betupfen, Erde einfüllen, Frühlingsblume einpflanzen (Schwamm, Farbe etc. kann portioniert werden und Rest entsorgt werden)
- Strick/Häkelarbeit

9. Stimulation der Sinne

Die Reduzierung der Angebote und – für viele – die Isolation führen zu einem erheblichen Mangel an Sinnesanregungen. Sorgt dafür, dass eure Bewohner*innen über mehrere Sinne genug Input bekommen, z.B. durch Musik oder Hörbücher, Aromatherapie, Selbstmassagen, Bilder aufhängen usw.

10. Motorische Stimulation

Denk auch an die Bedeutung körperlicher Aktivität für den Bewegungsapparat, das Herz-Kreislaufsystem und letztlich auch für eine bessere Entspannung. Leichte Gymnastik, Atemübungen, Qi Gong, Yoga usw. sind einige der vielen Möglichkeiten in diesem Bereich.

Auch kurze Spaziergänge im Freien sind unter Berücksichtigung des gebotenen Abstandes nicht einmal ausgeschlossen.

11. Basale Stimulation

Ausgebildete AT können unter Umständen auch die basale Stimulation zur Linderung des Wahrnehmungsabbaus und bei der Sterbebegleitung anwenden.

12. Windows Bar

Ist in deiner Pflegeeinrichtung eine Glaswand mit Ausblick nach draußen vorhanden?

Wenn ja, bietet es sich an, eine *Windows Bar* einzurichten. Hier können sich Bewohner*innen mit ihren Verwandten treffen: Ein Sessel und ein Tisch drinnen, ein Stuhl und ein Tisch draußen, ein Telefon zum Sprechen – und schon kann es losgehen!

13. Auch das Auge will bedacht werden!

Wohlbefinden hat viel mit der Pflege des eigenen Erscheinungsbilds zu tun!

Der/die AT kann den Bewohner*innen, die es möchten, die Haare legen, eine Pediküre oder Hilfe bei der Auswahl von Kleidungsstücken und Accessoires anbieten, z.B. vor einem Videoanruf bei den Liebsten.

14. Fenster- Hofkonzert

Musiker Spielen im Freien und die Bewohner*innen können von den Fenstern aus zuhören und -sehen.

15. Lesen, Vorlesen

Viele ältere Menschen lesen gerne, sei dies die Zeitung, Bücher, Zeitschriften. Bewohner*innen mit Lesestoff zu versorgen oder Ihnen vor zu lesen oder Hörbücher zugänglich zu machen, wenn Sie es selbst nicht mehr können kann in Zeiten des Coronavirus hilfreich sein um Alltagsstrukturierende Verluste zu kompensieren.

Um biografische Gespräche an zu regen eignen sich die Bände von „Das waren noch Zeiten“

Die Pro Senectute / Weiter für Sie da – trotz geschlossener Tür!

Ein Besuch in der Bibliothek ist wegen des Notstands leider nicht möglich. Ihre Anfragen nehmen wir aber gerne entgegen.

<https://biblio.prosenectute.ch/de/entdecken/spezialsammlungen.html>

<https://biblio.prosenectute.ch/de/entdecken/themen.html>

Physische Medien schickt die Pro Senectute per Post.

16. Spiele

- ABC- Spiel (Fragen kopieren und laminieren)
- ErLaWiMa (Fragen kopieren und laminieren)
- Geräusche des Tages aufschreiben
(quelle:<https://www.spielbar.ch/spielempfehlung.html>)

Weitere Spielideen finden sie unter

<https://www.spielbar.ch/spielempfehlung.html>

<https://biblio.prosenectute.ch/de/entdecken/spezialsammlungen/spiele.html>

16. Blumen Aufmerksamkeit

Allen Bewohnenden eine Aufmerksamkeit / Blumen ins Zimmer bringen.