

AKTIVIERENDE IDEEN FÜR DIE COVID-19-ZEIT



CENTRO
PROFESSIONALE
SOCIOSANITARIO
LUGANO



ZAG
Zentrum für Ausbildung im
Gesundheitswesen

1. Skype oder WhatsApp mit Verwandten
2. Karte oder Brief versenden
3. Einzelaktivitäten
4. Gesellschaft leisten
5. Information zur Situation Covid-19/ eigene Strategien entwickeln
6. Kognitive Stimulation
7. Elektronische Angebote
8. Aktivitäten mit den Händen
9. Sensorische Stimulation
10. Bewegung / Motorische Stimulation
11. Basale Stimulation
12. Windows Bar/ „Besucherbox“
13. Wellness und Beauty
14. Musische Aktivitäten / Fenster- Hofkonzert / Singen / Musik
15. Fensterkonzerte
16. Lesen/Vorlesen
17. Spiele
18. Aufmerksamkeit ins Zimmer bringen
19. Angebote bei Unruhe
20. Einkaufsservice
21. „Zeitung“

Grundsätzlich empfiehlt es sich nur Material zu benutzen, welches desinfiziert werden kann. Bilder, Vorlagen, Spiele laminieren und regelmässig reinigen. Die Sprühdesinfektion ist effektiver als die Desinfektion mit Feuchttüchern. Achten Sie bei der Auswahl der Desinfektionsmittel darauf, dass es **'viruzid'** ist . Sie könne auch Material verwenden, dass danach entsorgt wird.

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

Sie finden unter folgendem Link <https://www.swissmom.ch/familie/gesund-leben-gesund-bleiben/coronavirus-wie-lange-ueberlebt-es-auf-oberflaechen/> Informationen wie lange das Virus auf Oberflächen überleben kann.

1. Skype oder WhatsApp mit Verwandten

Über Skype, Zoom oder WhatsApp können Klienten und Klientinnen mit ihren Verwandten in Kontakt bleiben. Solche Gespräche werden sehr geschätzt. Dies hilft in der Zeit der Distanz Nähe zu schaffen.

2. Karte oder Brief versenden

Klientinnen und Klienten darin unterstützen, eine Karte oder Brief zu schreiben und/oder zu gestalten und als persönlichen Gruss an Familienangehörige oder Bekannte versenden

Mit der App PostCard Creator kann man mit den Klientinnen und Klienten, eine Postkarte mit eigenem Bild und personalisiertem Text gestalten und diese dann mit ihnen verschicken.

3. Einzelaktivitäten

Da die Gruppen nicht oder nur unter erschwerten Bedingungen stattfinden können, ist es sinnvoll mehr in Einzelaktivitäten zu investieren und diese Angebote auszubauen.

4. Gesellschaft leisten

Da viele Klienten und Klientinnen in ihren Zimmern isoliert sind, kann es sehr wertvoll sein, für eine kurze Begrüßung vorbeizugehen. Nehmen Sie persönliche Bedürfnisse und Wünsche des Klienten/ der Klientin auf.

Dabei können Sie mit den Klientinnen und Klienten das Zimmer gestalten. Den Raum mit persönlichen Gegenständen oder Fotos dekorieren oder die Atmosphäre gestalten, in dem der Lieblingsradiosender eingestellt wird.

Kontakte auf Distanz anbieten. Beispiel: Alle Klientinnen und Klienten können ihren Stuhl in den Türrahmen stellen und so einen "Schwatz" halten oder sich Geschichten erzählen.

Die Klientinnen und Klienten unterstützen, damit sie auch innerhalb der Institution zusammen telefonieren oder sich einen Brief schreiben können.

Wenn es im Haus die Möglichkeit von einem Hausradio gibt, kann dies auf eine kreative Weise eingesetzt werden um die Klientinnen und Klienten zu verbinden.

5. Information zur Situation Covid-19/ eigene Strategien entwickeln

Die Zeitungen und Nachrichten sind voll an Informationen zu den aktuellen Entwicklungen des COVID-19. Es ist schwierig sich zu orientieren und Ängste oder Unsicherheiten können entstehen.

Es ist wichtig die Klientinnen und Klienten über die aktuelle Lage mit sachlichen Informationen aufzuklären. Auch darüber, was dies nun konkret für das Klientel und das Personal in den Institutionen bedeutet. Dies kann im persönlichen Gespräch oder beim Gemeinsamen Lesen eines Zeitungsartikels (oder ausgewählten Ausschnitten daraus) sein.

Fragen Sie die Klienten und Klientinnen welche Strategien sie in anderen herausfordernden Situationen zur Bewältigung von Krisen hatten. Dies kann helfen diese Strategien für die aktuelle Situation zu reaktivieren oder neue zu entwickeln. Das stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit in dieser Situation.

6. Kognitive Stimulation

Damit sich die Gedanken nicht nur um die besorgniserregenden Nachrichten drehen, kann es hilfreich sein, andere kognitive Reize zu erhalten und so für einen Moment abgelenkt zu sein.

Ideen ohne Material, laminiert oder Papierkopien:

- 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, Prominente, 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 (Laminiert 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: mit möglicher Anpassung: ev. weniger Paare, oder ein Bild offen legen und das zugehörige Verdeckte suchen.
- Bücherreihe " Aktiv und Konzentriert" von Alexander Bubenicek.
- Geschichten erfinden: Als Anregung ein Bild. Was ist geschehen? Wie könnte es weitergehen etc. Die Geschichten 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 Klienten/ Klientin getragen und weitergeschrieben. Die ganze Geschichte wird kopiert und verteilt, vorgelesen oder am Anschlagbrett aufgehängt.
- Aus der internen Bibliothek Seiten aus Büchern kopiert und laminieren. Somit können diese problemlos desinfiziert und an verschiedene Klientinnen und Klienten weitergereicht werden.
- Mit einem Würfel würfeln und die Zahlen bis hundert zusammenrechnen und ev. wieder zurück.

- Ich packe in meinen Rucksack...
- Anagramme : zB. EROS= Rose, PULTE= Tulpe,....
- Wortketten: z.B. Holz- Wurm, Wurm- Loch, Loch- Eisen, Eisen-Skulptur, Skulptur.....
- Suchbilder
- Bildunterschiede (10 Unterschiede)
- Wortraster
- Rätselfragen zur Jahreszeit passend

7. Elektronische Angebote

Bieten sie Klientinnen und Klienten einen gemeinsamen Besuch in einem virtuellen Museum an. Einige Museen bieten im Moment virtuelle Rundgänge an:

<https://www.irac.eu> (Italienisch)

<https://kosmopoetin.com/virtueller-museumsbesuch-21-museen-rund-um-die-welt-die-man-online-besuchen-kann/>

Wenn es in der Institution ein Tablet gibt oder Klientinnen oder Klienten sogar eigene Tablets zur Verfügung haben, ist es eine gute Möglichkeit verschiedene Spiele einzurichten. Dies können z.B. Sudoku, Rätsel, Jassen, etc. sein, die gut für Einzelpersonen geeignet sind.

8. Aktivitäten mit den Händen

Auch die Hände müssen beschäftigt sein.

- Einfache Aufgaben wie z.B. einen Blumenstrauss arrangieren mit Wiesenblumen in einer kleinen Vase, Löwenzahn abzupfen um Honig herzustellen, Samen in einen Topf aussähen oder andere "manuelle" Aktivitäten können von Klientinnen und Klienten geschätzt werden und können gut einzeln oder in einer Gruppe mit genügend Abstand ausgeführt werden.
- Malen: Freies Malen, Zentangle, Mandala kann fotografiert und als Karte versendet werden (Material verbleibt im Zimmer) .
Wir empfehlen die Bücherreihe "Ausmalen für Senioren" von EMF oder "MAL VORLAGEN" von Marianne Pataki.
- Gemeinsam ein Gemälde gestalten: Seidenstücke bemalen im Farbspektrum, Hellgelb/Dunkelgelb, Dunkelgelb/Orange/Rot, Rot/Pink/Lila etc. (eine Farbe geht immer zum nächsten Tuch mit). Anschliessend die Seidenstücke in Streifen reissen und durch Drahtgeflechte ziehen ev. noch Perlen einziehen.

- Strick/Häkellarbeit: Beispielsweise: Wolle und die Geschichte der Wolle abgeben, Die Klienten und Klientinnen könnten Blätzli stricken und diese könnten dann nach der Coronakrise zu Decken zusammengenäht werden. Ev. Könnten diese dann auch gespendet werden.

9. Stimulation der Sinne

Da viele Angebote nicht stattfinden und die Klienten und Klientinnen z.T. in Ihren Zimmern isoliert sind führt dies zu einem erheblichen Mangel an sensorischen Reizen. Stellen Sie sicher, dass Ihr Klient/ ihre Klientin auf verschiedenen Ebenen ausreichend stimuliert werden. z. B. durch Musikhören, Lesen, Aromatherapie, Selbstmassage, Raumgestaltung mit Bildern, ...

10. Bewegung / Motorische Stimulation

Vergessen Sie nicht, wie wichtig Bewegung für Körper, Herzkreislauf und für die Psyche ist. Bieten Sie einfache Übungen z.B. für die Ausführung im Zimmer an zur Aktivierung, Entspannung oder Kräftigung. Zum Beispiel: Gymnastik, Atemübungen, Qi Gong, Yoga, ...

Unter folgendem Link finden Sie ein Video mit Bewegungsübungen für das Alters- und Pflegeheim.

<https://www.youtube.com/watch?v=BPIm7LHCqik&feature=youtu.be>

Auch Spaziergänge draussen sind möglich, wenn die soziale Distanz eingehalten wird.

.

11. Basale Stimulation

Werden die Hygienemassnahmen eingehalten, können in der letzten Lebensphase/Sterbephase auch gezielte Anwendungen aus dem Konzept basale Stimulationsinterventionen zur Linderung sensorischer Deprivation und zur Begleitung des Todes äusserst wertvoll sein.

12. Window Bar/ Kontaktbox

Ist in Ihrer Pflegeeinrichtung eine Glaswand mit Ausblick nach draussen vorhanden?

Wenn ja, bietet es sich an, eine *Windows Bar / Kontaktbox* einzurichten. Hier können sich Klientinnen und Klienten 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!

Wenn die Klienten und Klientinnen ein Fenster oder einen Balkon nach aussen haben, ist es eine Möglichkeit das Fenster oder den Balkon zu dekorieren und Angehörige zu treffen.

13. Wellness und Beauty

Wohlbefinden entsteht auch dadurch, dass man sich um sein Erscheinungsbild kümmern kann.

Sie können den Klienten dabei Unterstützung anbieten, indem Sie eine Maniküre durchführen, beim Frisieren oder bei der Kleider- und Accessoires Auswahl unterstützen.

14. Musische Aktivitäten/ Fenster- Hofkonzert / Singen / Musik

Musiker spielen im Freien und Klienten und Klientinnen können von den Fenstern aus zuhören und -sehen.

Liederblätter werden in den Zimmern verteilt und es wird zu einem vereinbarten Zeitpunkt auf den Balkonen gemeinsam gesungen. Auf der Abteilung können die älteren Menschen gemeinsam Singen, indem sie an der offenen Zimmertür sitzen.

Wunschkonzerte auf der Abteilung oder im Speisesaal

15. Lesen, Vorlesen

Viele ältere Menschen lesen gerne, sei dies die Zeitung, Bücher, Zeitschriften. Die Klienten und Klientinnen mit Lesestoff zu versorgen oder Ihnen vor zu lesen oder Hörbücher zugänglich zu machen, wenn Sie es selbst nicht mehr lesen 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“

Sie können auch Hörbücher oder E-Books zur Verfügung stellen. Sie finden Angebote bei der ProSenectute Bibliothek

<https://www.prosenectute.ch/bibliothek/de.html> oder bei der

SBS Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte

<https://www.sbs.ch/buecher-medien/>

Physische Medien schickt die Pro Senectute per Post.

Sie finden viele interessante Podcasts z.B. auf www.srf.ch. Diese können den Klienten oder Klientinnen zum Hören angeboten werden z.B. die Sendung Espresso. Diese kann gut auch nur bezogen auf einzelne Themenblöcke abgespielt werden.

16. Spiele

- ABC- Spiel (Fragen kopieren und laminieren)
- ErLaWiMa (Fragen kopieren und laminieren)
- Quizfragen
-

Weitere Spielideen finden sie unter

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

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

17. Aufmerksamkeit in Zimmer bringen

Allen Klienten und Klientinnen eine Aufmerksamkeit ins Zimmer bringen. Somit kann mit den Bewohnenden Kontakt aufgenommen werden, ein kurzes Gespräch geführt, Aufmerksamkeit geschenkt und die aktuelle psychische Situation wahrgenommen werden.

Z.B. Blumentopf mit Sonnenblumensamen, Karte mit schönem Spruch, Blumenstraus oder Einzelblume, Ball mit Bewegungsübungen, Duftsäckli usw.

18. Angebote bei Unruhe

Bei Unruhe kann ein warmes Kirschkernkissen beruhigend und entspannend wirken. Duftöle wie Orange, Zitronenmelisse, Bergamotte oder Lavendel (kann Erinnerungen auslösen) können ebenfalls unterstützend sein. Auch vertraute Musik kann Unruhe entgegenwirken.

19. Einkaufsservice

Klientinnen und Klient erstellen eine „Einkaufsliste“. Einmal in der Woche wird für die Klienten und Klientinnen eingekauft und der Einkauf verteilt.

20. Zeitung

Wöchentlich eine Zeitung mit Rätseln, Geschichten, Gedichte, Witze, Sudoku, Ausmalbildern, Bewegungsübungen erstellen und an die Klientinnen und Bewohner abgeben. (Hier könnten auch gemeinsam geschriebene Geschichten veröffentlicht werden)

Weitere Ideen/Ergänzungen nehmen wir gerne auf unter

<https://docs.google.com/document/d/1DhWugOZbu60EBnj9vTFIQ3q-PnOLuC5vInVz4S3c8dU/edit?usp=sharing>
oder an manuela.roeker@svat.ch