

Modul VII – Methoden und Möglichkeiten der Betreuung und Beschäftigung (2h)

1. Aktivierung

Im Bereich Pflege & Senior*innen wird die Aktivierung als Mittel zur mentalen Anregung, Belebung und Motivation eingesetzt. Besonders Menschen mit Demenz können über eine Aktivierung angesprochen und besser erreicht werden. Nicht selten werden so verlorenen geglaubte Erinnerungen und Fähigkeiten wiederentdeckt, die Lebensqualität verbessert sich und die Demenz wird erträglicher.

Die *10-Minuten-Aktivierung* ist die Kurzform einer Aktivierung, um auch Menschen mit zeitlich begrenzter Aufnahmefähigkeit zu erreichen. Eine Aktivierung kann aus den verschiedensten kleineren oder größeren Aktionen bestehen, die man als Unterstützende*r gemeinsam mit dem Menschen macht. Zusammen mit Ihrem/r zu Unterstützenden können Sie viele Aktivitäten in den Alltag einbauen. Achten Sie dabei auf die eigenen Interessen der Person und vermeiden Sie Über- bzw. Unterforderung. Im Folgenden werden einige Aktivierungsmöglichkeiten genauer betrachtet. Denkbar sind noch weitaus mehr wie Vorlesen, Zeitungsschau, Brettspiele, Singen, Zeichnen, Handarbeit etc..

1.1 Gedächtnistraining

Gedächtnistraining ist nicht nur für hochbetagte oder demente Personen. Es gibt verschiedene Methoden, Fähigkeiten wie Konzentration, Gedächtnis und Orientierung zu verbessern oder zu erhalten. Denn mit dem Gehirn verhält es sich wie mit einem Muskel, es muss trainiert werden, sonst verlieren wir unsere körperliche und geistige Kondition.

Es gibt eine Vielzahl von Materialien, Techniken und auch computergestützten Programmen. Ebenso groß sind kostenfreie Angebote im Internet. Sudoku und Kreuzworträtsel dienen ebenso zum Training.

Es folgen einige Beispiele:

Vokale ergänzen zum Thema Beruf:

T_SCHL_RM__ST_R

B__R

FL__SCH_R



Hier lernen Sie verschiedene Methoden und Möglichkeiten der Betreuung und Beschäftigung Ihres/r zu Unterstützenden kennen.



*Ideen zur Aktivierung
www.mal.alt.werden*

Handreichung zur Basisschulung für Unterstützer*innen innerhalb der Angebote zur Unterstützung im Alltag des VSBI e.V.

Sprichwörter ergänzen:

Der frühe Vogel...

In der Not...

...will Weile haben

Einfache Sätze ordnen am Beispiel Essen gehen:

Wir bestellen das Essen. Wir suchen einen Tisch. Wir fragen nach der Rechnung.

Wir bezahlen. Wir essen.

Rätsel zu bestimmten Themen, mit angemessenem Schwierigkeitsgrad und Auswahlmöglichkeiten.

Wie heißt ein bekanntes Lied?

- a) Rosen aus Berlin
- b) Narzissen aus Paris
- c) Tulpen aus Amsterdam

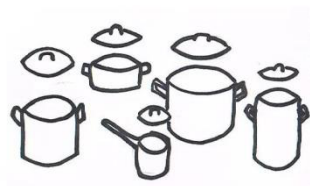
Bilderrätsel



Welches Wort passt nicht?

Maus-Mann-mutig-Haus-Holz

Sprichwörter in Bildern dargestellt



Handreichung zur Basisschulung für Unterstützer*innen innerhalb der Angebote zur Unterstützung im Alltag des VSBI e.V.

1.2 Biografiearbeit

Biografiearbeit dient im Kontext der Tätigkeit als Übungsleiter*in als Methode sich mit der Lebensgeschichte des/der zu Unterstützenden zu befassen. Sie kann dazu genutzt werden, dass sich ein Mensch seiner eigenen Identität bewusst wird, das Gedächtnis zu trainieren, den Erfahrungen eines Menschen Raum zu geben und ihn somit besser zu verstehen, um ältere Menschen zu fördern oder auch einfach um eine Rückschau auf das Leben zu gestalten.

Methoden

Sie können vielfältige Biografiearbeit betreiben. Die einfachste Variante, um ein biografisches Gespräch zu führen, ist die Erarbeitung von biografischen Fragen zu einem bestimmten Thema. Als Beispiel hier das Thema Urlaub. Folgende Fragen sind denkbar:

Sind Sie früher gerne in den Urlaub gefahren? Wenn ja, warum?

Haben Sie andere Länder bereist? Wenn ja, welche?

Wie sind Sie am liebsten gereist? Mit dem Zug, Auto, Flugzeug?

Mit wem sind Sie in den Urlaub gefahren?

Was haben Sie mitgenommen?

Wann war Ihre liebste Reisezeit?

Andere Varianten sind Zeitschienen des eigenen Lebens mit wichtigen Ereignissen (Hochzeit, Beruf, Kinder), bildliche Darstellungen (Fotos) oder Biografiearbeit über die Sinne durch das Ertasten bekannter Gegenstände oder dem Erleben bekannter Gerüche (Sonntagsbraten, Frühlingsblumen etc.).

1.3 Gymnastik für Feinmotorik und Grobmotorik

Motorik ist die Gesamtheit der Muskelaktionen also die Bewegung betreffend. Grobmotorik umfasst die Bewegungsfunktionen des Körpers, welche der Gesamtbewegung dienen (z.B. Laufen, Springen, Hüpfen), wohingegen man als Feinmotorik die Bewegungsabläufe der Hand-Fingerkoordination, aber auch Fuß-, Zehen-, Gesichts-, Augen- und Mundmotorik bezeichnet. Wenn Sie als Übungsleiter*in leichte Übungen anbieten möchten, ist es wichtig, dass diese nicht kontraindizierend sind. Das heißt, stellen Sie im Gespräch mit dem/der zu Unterstützenden oder einem/r Therapeut*in fest, welche Übungen nicht unter- aber auch nicht überfordern.

Handreichung zur Basisschulung für Unterstützer*innen innerhalb der Angebote zur Unterstützung im Alltag des VSBI e.V.

Die Voraussetzungen für eine gute Feinmotorik sind: ein Gefühl für feine Bewegungen und die eigenen Hände, ausreichend Muskelspannung in der Hand und den Fingern, Ausführung feiner Bewegungen mit den Fingern, nicht aus der Schulter heraus, Kraftdosierung und eine festgelegte Händigkeit (entwickelt sich bis zum 3. Lebensjahr und festigt sich mit 4 bis 4,5 Jahren). Je nach Krankheitsbild fallen Übungen für die Feinmotorik unterschiedlich aus.



Überlegen Sie sich je eine Übung im Sitzen, Stehen und Liegen.

Übung im Stehen:

Übung im Sitzen:

Übung im Liegen:

Nach einem Schlaganfall erfordert es andere feinmotorische Übungsangebote als für Menschen mit Demenz.

Die Feinmotorik kann mit speziellen Finger- oder Zehenübungen oder mit verschiedenen Medien gefördert werden. Ein Blatt falten als einfachste Übung oder Origami als anspruchsvolle Variante. Übungen, die Stecken, Fädeln oder gezieltes Greifen mit den Fingerspitzen erfordern, eignen sich ebenso gut. Auch das kreative Gestalten eignet sich, Feinmotorik zu erhalten oder zu fördern.

Die Voraussetzungen für eine gute Grobmotorik sind: Gut entwickeltes Gleichgewicht, ein Gespür für den eigenen Körper (Körperwahrnehmung)

Handreichung zur Basisschulung für Unterstützer*innen innerhalb der Angebote zur Unterstützung im Alltag des VSBI e.V.

und ausreichende Muskelspannung. Es gibt spezielle Übungen, welche im Sitzen ausgeführt werden können oder zum Festhalten an einem Stuhl. Geeignete Materialien sind: Bälle, Therabänder, Stühle, Stäbe, Luftballons.

1.4 10-Minuten-Aktivierung

Die 10-Minuten-Aktivierung wurde von Ute Schmidt-Hackenberg (u.a. langjährige Dozentin für Aktivierung) Ende der 90er Jahre entwickelt und stellt heute einen Standard in der Betreuungsarbeit von Demenzerkrankten dar.

Die Methode ist eine Form der Erinnerungsarbeit mit Hilfe vertrauter Gegenstände - basierend auf der individuellen Biographie des/der Dementen.

Die Zeitspanne von 10 Minuten richtet sich in erster Linie nach der begrenzten Aufnahmefähigkeit von dementen Menschen. Darüber hinaus ermöglicht die kurze Dauer eine Durchführung in den Tagesablauf integriert.

Kognitive und motorische Angebote können kombiniert werden.

Einige Ideen:

- Gedächtnistrainings (Wortfindungsübungen wie Sprichwörter raten oder Wörter zu Themen finden, ggf. auch mit einem Ball im Dialog)
- Rätsel & Quiz
- Singen bekannter Lieder
- Geschichten vorlesen
- Zeichnen
- Brettspiele
- kreatives Gestalten (thematisch zu Jahreszeiten)
- Biografiearbeit & Erinnerungsarbeit,
- Geruchs- und Tastsinn anregen (Tastmemory, erraten von Gegenständen durch das Fühlen)
- Bewegungsangebote (Gleichgewichtsübungen, Übungen mit Bändern, Bällen, Tüchern) usw.

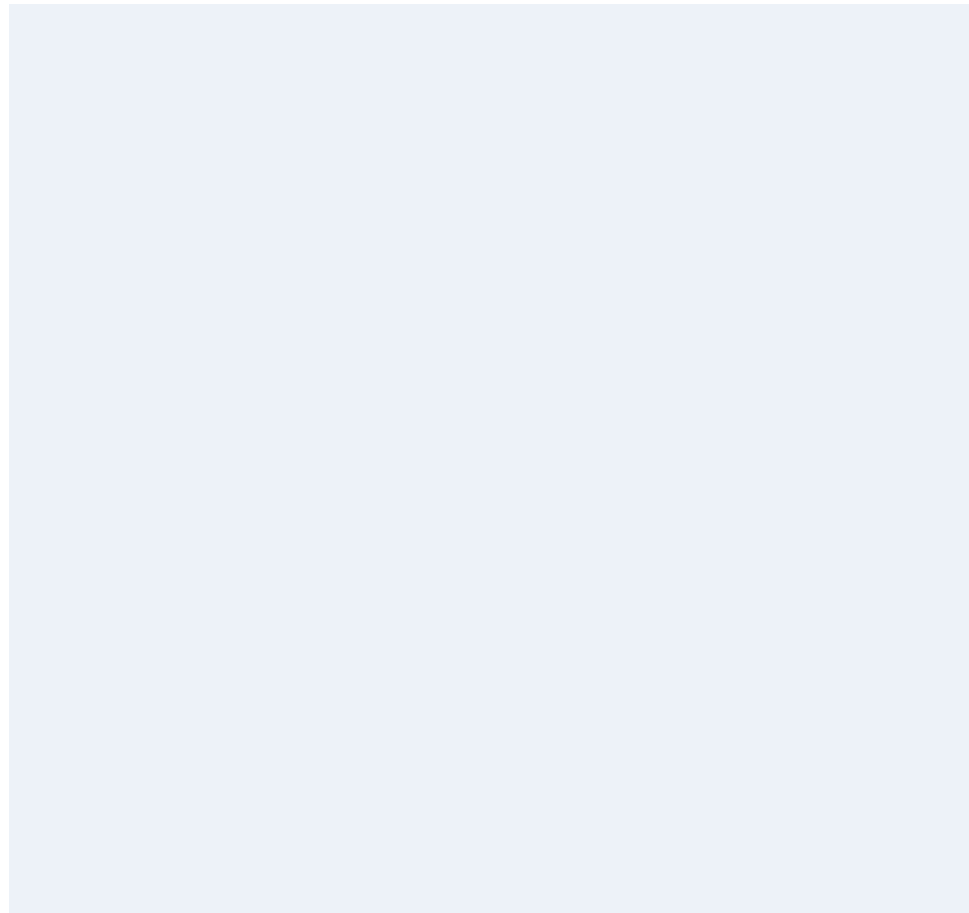
Handreichung zur Basisschulung für Unterstützer*innen innerhalb der Angebote zur Unterstützung im Alltag des VSBI e.V.

1.5 Sinnestraining

Beim Sinnestraining geht es um die Wahrnehmung mit allen Sinnen. Die Stimulation durch Sinnesreize trainiert die Wahrnehmung und regt Denkprozesse an. Wir unterscheiden sechs Sinne: hören, riechen, schmecken, sehen, fühlen und auch den Gleichgewichtssinn. Für jeden einzelnen Sinn können Angebote für den/die zu Unterstützende*n gemacht werden. Hierbei können Sie kreativ sein, sich aber in jedem Fall nach den Vorlieben Ihres/r zu Unterstützenden richten.



*Überlegen Sie sich für alle 6 Sinne Übungen als Angebot für Ihre/n Kliente*in.*



1.6 Angebote speziell für Männer

Auf der Suche nach Möglichkeiten der Betreuung und Beschäftigung von pflegebedürftigen Menschen wird deutlich, dass viele Angebote auf die weibliche Lebenswelt bezogen sind. Das liegt daran, dass es zum einen mehr Pflegebedürftige Frauen als Männer gibt und zum anderen auch die Motivation für Betreuung und Beschäftigung für Männer in Bezug auf deren Lebenswelt nur mit passenden Angeboten gelingt.

Die Geschlechterrolle ist hier von maßgeblicher Bedeutung. Möchten Sie als Übungsleiter*in Beschäftigungsangebote machen, ist es wichtig, das bisherige

Handreichung zur Basisschulung für Unterstützer*innen innerhalb der Angebote zur Unterstützung im Alltag des VSBI e.V.

Freizeitverhalten, erzielte Lebensleistungen, bisherige Berufstätigkeit und die familiäre Rolle zu berücksichtigen. Nur so können Sie motivieren und Identität sowie Selbstwertgefühl stärken.

Themen, welche häufig von Männern bevorzugt werden sind: Sport, Auto, Beruf, Werkzeug, Eisenbahn, Geografie, Politik, Lokales, Holzarbeiten, Reparaturen, Fußball, Vaterrolle, Kartenspiele, Radio, Flaggen etc.

Ideen zum Thema: Geografie/ Politik

Städte nach dem ABC sammeln.

A Aachen, B Berlin, C Celle, D Düsseldorf, E Essen, F Frankfurt...

Rätselkarten zum Thema Hauptstädte

Auf Karteikarten wird auf eine Seite das Land und auf die andere Seite die dazugehörige Hauptstadt geschrieben.

Reihenfolgeübungen

Namen von Flüssen, ehemaligen Bundespräsidenten, Bundesländern werden auf große Zettel geschrieben und sollen in eine richtige Reihenfolge gebracht werden.

Autokennzeichen raten

Beispiele: EF - Erfurt; B – Berlin; HH – Hamburg etc.

Fingerübungen mit Münzen

Münzen können gut für kleine Fingerübungen genutzt werden. Schon beim Zählen und Stapeln der Münzen wird einiges an Fingerfertigkeit trainiert. Sie können auch in spezielles Papier der Bank gerollt werden oder in ein Sparschwein gesteckt werden.

Schrauben und Muttern sortieren

Eine Kiste voll Muttern und Schrauben wird durch das Sortieren zu einer kognitiven wie auch feinmotorischen Übung.

Holzarbeiten

Je nach handwerklichem Interesse kann sägen, leimen, schleifen und nageln eine gute Beschäftigung sein. Für kleinere Anfertigungen gibt es im Internet Inspiration.

Aktivierungskiste zum Thema Auto

Mit folgendem Material können Sie ins Gespräch kommen:

Spielzeugautos, Motorenöl, Duftbäume, Autokennzeichen, Autozeitschriften, Hupe, Auto-Quartett etc.

Handreichung zur Basisschulung für Unterstützer*innen innerhalb der Angebote zur Unterstützung im Alltag des VSBI e.V.

Ideen zum Thema Sitzgymnastik

Beispiele:

Einen Schaumstoffball hochwerfen und mit beiden Händen (oder mit einer Hand) auffangen.

Den Ball zwischen die Füße legen und mit den Füßen heben und senken.

Sich gegenseitig einen Ball mit den Füßen zurollen.

Den Ball vor sich legen und die Beine geschlossen über den Ball nach rechts und links heben, ohne den Ball zu berühren.

2. Sturzprophylaxe

2.1 Zahlen & Fakten



Hier erfahren Sie etwas zur Ursache und Vermeidung von Stürzen.

Ein paar Zahlen zu Beginn. Jeder zweite 70-Jährige ist bereits einmal in seinem Leben gestürzt. Dreißig Prozent der 65-Jährigen stürzt einmal pro Jahr. In 15% aller Stürze erleiden die Betroffenen Verletzungen, die behandelt werden müssen. Fünf Prozent aller Stürze führen zu Frakturen (1% Oberschenkelhals-bruch). Einer von fünf Stürzen ereignet sich bei „riskanten“ Tätigkeiten, etwa Schuhe im Stehen zubinden, auf einer Leiter stehen usw.. Hingegen passieren vier von fünf Stürzen in „unverdächtigen“ Alltagssituationen, die keine erhöhte Anforderung an die Balance stellen. Wenn ein Senior nach einem Sturz auf dem Boden aufkommt, hat er eine Fallgeschwindigkeit von zwei bis vier Meter pro Sekunde erreicht.

Die *Sturzvermeidung* oder auch *Sturzprophylaxe* sind hilfreiche Maßnahmen, um die Gefahr für Ihre pflegebedürftigen Angehörigen, sich zu verletzen, deutlich zu reduzieren. Wissen, Übungen, Wohnungsanpassungen, Hüftschutz und weitere Hilfen können dazu beitragen, dass ernsthafte Verletzungen vermieden oder verhindert werden.

2.2 Sturzursachen

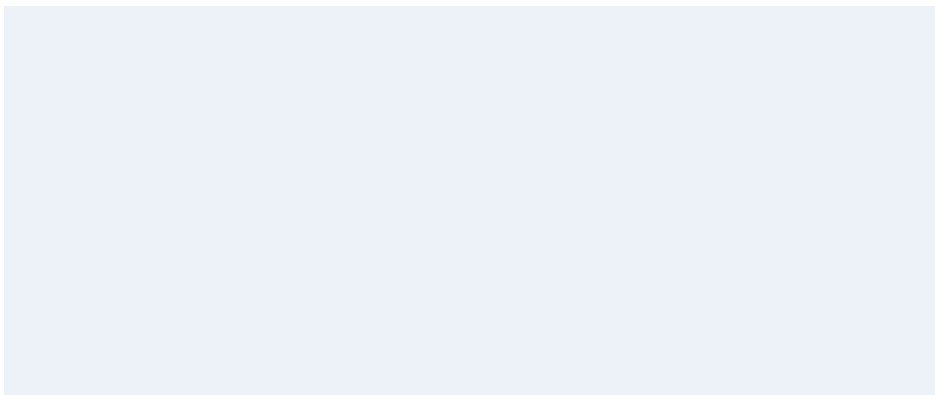
Die Ursachen umfassen zum einen *interne (physiologische) Faktoren* und zum anderen *externe Faktoren*. Auch situative Umstände haben Einfluss auf ein Sturzereignis. Stürze von älteren Menschen sind in der Regel komplexe Ereignisse, die durch eine Kombination beider Faktorengruppen herbeigeführt werden (Tideiksaar 2000). Die meisten Stürze im Alter sind multifaktoriell bedingt. Wichtigste Teilursache ist dabei eine Gangunsicherheit bei unspezifischer Gleichgewichtsstörung, allgemeiner Muskelschwäche, sowie verlangsamten Abstütz- und Abwehrreflexen (Bürge 2002).

Handreichung zur Basisschulung für Unterstützer*innen innerhalb der Angebote zur Unterstützung im Alltag des VSBI e.V.

Die internen Faktoren sind altersbedingte Veränderungen, krankheitsbedingte Veränderungen und Medikation. Faktoren die extern, also von durch die Umwelt, einen Sturz begünstigen können, sind Bedingungen in der Wohnung (instabile Stühle, mangelnde Haltevorrichtungen, schlecht beleuchtete Bereiche, herumliegende Gegenstände, nicht rutschfeste Teppiche und Bettvorleger, Türschwellen, glatte Fliesen, nasser Boden; außerhalb der Wohnung z.B. Regen oder Schneefall, schlechte Sicht durch Nebel, sandig-schotteriger Untergrund). Auch die eigenen Hilfsmittel können ein Sturzrisiko darstellen, wenn sie nicht ordnungsgemäß angepasst sind. Genauso das Schuhwerk oder Medikamente.

Es gibt demzufolge viele Gründe, die das Sturzrisiko erhöhen können. Umso wichtiger ist eine Strategie diese zu vermeiden, also eine Prävention. Die beste Variante ist, medizinische, rehabilitative und umgebungsanpassende Maßnahmen zu treffen.

Es ist wichtig, dass Medikamente, welche das Sturzrisiko erhöhen, gut eingestellt sind und dazu eine Beratung erfolgt ist. Solche Medikamente können blutdrucksenkende Mittel, Beruhigungsmittel oder Schlafmittel sein. Gerade bei der Einnahme von Medikamenten, können Sie im Blick behalten, ob eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Trinkmengen zugeführt werden. Einige Erkrankungen bringen es mit sich, dass die Sturzgefahr steigt. Diese personenbezogenen Gründe für einen Sturz können folgende Krankheiten sein: Multiple Sklerose, Parkinson, Nervenkrankheiten, Depressionen, Demenz, Inkontinenz, Sehbeeinträchtigungen, Blutdruckstörungen.



Überlegen Sie sich eine Übung im Sitzen und eine im Stehen, um mit dem/der zu Unterstützenden Sturzprävention zu betreiben.

2.3 Maßnahmen

Generell sind Übungen, die das Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer fördern, eine gute Maßnahme Stürze zu verhindern.

Handreichung zur Basisschulung für Unterstützer*innen innerhalb der Angebote zur Unterstützung im Alltag des VSBI e.V.

Um Stürze zu vermeiden, sind gute Schuhe und entsprechende Kleidung zu wählen. Statten Sie den Wohnraum mit Haltemöglichkeiten aus. Dies können zum Beispiel Haltegriffe oder Handläufe sein. Außerdem kann es in und außer Haus sinnvoll sein, Gehhilfen zu benutzen. Stellen Sie sicher, dass der Wohnraum zu jeder Tageszeit ausreichend beleuchtet ist. Es empfiehlt sich, potenzielle Stolperfallen, wie Kanten und Stufen, so zu kennzeichnen, dass sie auch bei Dunkelheit zu erkennen sind. Statten Sie das Badezimmer mit den notwendigen Hilfen, wie Toilettensitzerhöhungen und Einstiegshilfen für die Badewanne und Dusche, aus. Stellen Sie sicher, dass sich auf dem Boden keine unnötigen Hindernisse befinden. Kabel sollten beispielsweise nur an den Wänden entlang verlaufen und Teppiche sollten an den Kanten gesichert werden. Sollte Ihnen im Haushalt einmal etwas herunterfallen oder auslaufen, dann beseitigen Sie die Rückstände, wie zum Beispiel Flüssigkeiten, so schnell es geht.

Sollten Sie Haustiere, wie Hunde oder Katzen halten, stellen Sie sicher, dass von diesen keine Sturzgefahr ausgeht.

Des Weiteren kann über ein Hausnotrufsystem und auch Rezepte zu Ergo- und Physiotherapie zur Sturzprävention nachgedacht werden.

Handreichung zur Basisschulung für Unterstützer*innen innerhalb der Angebote zur Unterstützung im Alltag des VSBI e.V.

Quellen

Seminar (2014): Der Hahn im Korb, Aktivierungsangebote speziell für Männer. Dortmund.

Alzheimer Angehörigen Initiative e.V. (): 10-Minuten Aktivierung.
URL: <http://www.alzheimerforum.de/3/1/6/4/10-Minuten-Aktivierung.pdf> (zuletzt aufgerufen am 27.11.2020).

mal-alt-werden.de: URL: www.mal-alt-werden.de (zuletzt aufgerufen am 27.11.2020).

Nee, S. (Hrsg.): Aktivierung der Sinne.
URL: <https://www.altenpflegeschueler.de/beschaeftigung/aktivierung-der-sinne/> (zuletzt aufgerufen am 27.11.2020).

Reich, K. (Hrsg.) (2007): Methodenpool. Biografiearbeit.
URL: http://methodenpool.unikoeln.de/biografiearbeit/frameset_biografie.html (zuletzt aufgerufen am 27.11.2020).

Schloffer, H. (2018): Arbeitsbuch Gedächtnistraining: 100 Übungen für die Einzel- und Gruppenaktivierung von älteren Menschen. Berlin: Springer.