

Handout "Aktivierung zu Hause", Pflegestammtisch Velden, 08.01.2020

Aktivierungsmaßnahmen in der häuslichen Umgebung sollen dazu beitragen, eigene Fähigkeiten zu erhalten und zu fördern und damit ein selbstbestimmtes Alltagsleben und eine soziale Teilhabe so lange es geht zu ermöglichen. Diese dienen auch dazu, pflegende Angehörige im Alltag zu entlasten

Pflegende Angehörige stehen vor großen Herausforderungen !!! Nicht nur die Pflege, sondern auch die Gestaltung des Alltages ist nicht immer "unter einen Hut" zu bekommen. Nur wenn es pflegenden Angehörigen selbst gut geht, kann es den Pflegebedürftigen auch gut gehen.

Information, Beratung, Wissen über Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten (mobile Dienste, Finanzen,...) sowie Ideen für präventive und aktivierende Maßnahmen sind ein wichtiger Bestandteil für das Gelingen einer Betreuungssituation.

WIR müssen LERNEN und vom PERFEKTIONISMUS zu verabschieden. Sein/ihr Tempo - seine/ihre Möglichkeiten - seine/ihre Selbstbestimmung. Viele Verluste und Abschiede im Laufe der Erkrankung haben beide Seiten bereits erfahren müssen.

Wichtig für alle Beteiligten:

- Gefühl gebraucht zu werden
- Gefühl, dass er/sie noch ein Maß an Selbstbestimmung hat
- Bestätigung, dass er/sie noch etwas gut kann
- neugierig machen - immer etwas Neues - dazu Anstoß geben (manchmal auch von außen !)
- Förderung, Aufbau, Ausbau und Erhalt von Fähigkeiten und Kompetenzen der pflegebedürftigen Person - Stärkung des Selbstwertgefühles! Ich bin noch wer - ich kann noch was !
- dadurch selbstbestimmtes Handeln ermöglichen !
- Ressourcen finden - nicht immer nur auf die Defizite schauen

Aktivierung gliedert sich grundsätzlich in vier große Gruppen:

Körperliche Aktivierung	Geistige Aktivierung	Alltagsaktivitäten aktivieren	Wahrnehmung aktivieren	Spiel und Kreatives
-------------------------	----------------------	-------------------------------	------------------------	---------------------

- Anleitung zur selbstständigen Durchführung der Körperpflege - auch wenn es lange dauert und nicht perfekt ist !
- selbstständiges An- und Auskleiden - auch wenn es lange dauert und nicht perfekt ist !
- gezieltes Sitz-, Steh- und Gehtraining (Sturzprophylaxe !)
- spazieren gehen
- Zeitung lesen - über das Gelesene sprechen
- gezieltes, regelmäßiges und abgestimmtes Gedächtnistraining
- gemeinsame Mahlzeiten - auch das gemeinsame Kochen - Tisch decken - Tisch abräumen - Geschirr spülen - abtrocknen - Geschirrspüler ein- und ausräumen - auch wenn es lange dauert und wir dabei schwer zusehen können.....

- hauswirtschaftliche und handwerkliche Tätigkeiten - Wäsche aufhängen, zusammenlegen, schälen und schneiden, Obstsalat, Marmelade,..... Kräuter oder Kresse in einem Topf ansäen, Servietten falten, Knöpfe auffädeln, Luftmaschenschlangen, Schal stricken, Orangen mit Nelken bestücken, Duftsäckchen befüllen, Mandalas oder Malvorlagen ausmalen, Schrauben aussortieren, Holztangramme, Jenga, Fühlsäcke, Murmeln am Tisch rollen - wie kegeln, Scrabble, Karten spielen, Brettspiele,
- malen, basteln,... Küchenschwammerl in vier Teile schneiden - in Farbe tauchen und auf Papier drucken, Leinwand mit Farben,...
- gemeinsame Einkäufe, Friedhofsbesuche, Cafehaus, Restaurant,....
- Einbeziehen des sozialen Netzwerkes (Familie, Freunde, Bekannte, Nachbarn,...)
- Musik hören, singen
- alte Filme - Tierfilme - langsame Abläufe !!
- **SOZIALE KOMPONENTE** - eine wöchentliche - auswärtige - Kartenspielrunde, Bewegungsrunde (Sturzprophylaxe!), Sitztänze mit Musik, gemeinsames Lieder singen, Bingonachmittag, gemütliches Beisammensein mit Gedächtnisübungen, einfach nur ein "Stammtisch" als geselliges Beisammensein mit anderen !

Spruchwort:

"ERFOLG ist nicht immer das, was man sieht"

(Uschi Fritz)