

Aktivierungskonzept

Turm
Matt

Lebenswert wohnen

Stiftung Alterszentrum

Turm-Matt

Bahnhofstrasse 16

8832 Wollerau

Telefon 044 787 09 09

www.turmmattwollerau.ch

Inhaltsverzeichnis

1. Leitgedanken	3
2. Ziele	3
3. Haltung	4
4. Einbezug der Biografie	4
5. Angebote in der Turm-Matt	4
5.1 Einzelaktivierung	4
5.2 Gruppenaktivierung	4
5.3 Turnen (Physiotherapie)	5
5.4 Offenes Singen	5
5.5 Kreatives Werken	5
5.6 Kochen und Backen	5
5.7 Vorlesen in der Gruppe	5
5.8 Männerrunde	6
5.9 Kino	6
5.10 Integrative Aktivierung	6
5.10.1 Spielnachmittage	6
5.10.2 Gedächtnistraining	6
5.10.3 Spazieren und Ausflüge	6
6. 10-Minuten-Aktivierung	6
7. «Fyrabig-Höck»	7
8. Organisation und Zusammenarbeit	7
9. Dokumentation	7

1. Leitgedanken

- 1.1 Die therapeutische Arbeit mit älteren, langzeiterkrankten Menschen bedingt eine ressourcen-, kompetenz- und lösungsorientierte Haltung und basiert auf einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis. Eine positive therapeutische Beziehungsgestaltung ist Voraussetzung und Basis für angewandte Techniken und das methodische Vorgehen.
- 1.2 Es werden individuelle, biografische und altersspezifische Kompetenzen in den Mittelpunkt gestellt, gestärkt und weiterentwickelt (ressourcenorientierte Therapie).
- 1.3 Im Prozess des Alterns versuchen Menschen, bestehende innere Strukturen, wie z.B. Persönlichkeitseigenschaften, Vorlieben und Fähigkeiten, wie auch äussere Strukturen wie physische - und soziale Beziehungen zu anderen, zu bewahren. Durch individuell angepasste Angebote kann der ältere Mensch seine Lebensqualität und Selbständigkeit erhalten und eventuell sogar verbessern.
- 1.4 Viele Tätigkeiten werden für betagte Bewohner, sowie desorientierte oder psychisch eingeschränkte Menschen zunehmend schwieriger. Trotzdem sind aber psychosoziale Bedürfnisse vorhanden. Dies kann sich in den Lebensaktivitäten vor allem durch die Suche nach einer sinngebenden Tätigkeit oder Beschäftigung als Zeitvertreib äussern. Die Einbindung in eine Tages- und Wochenstruktur kann Halt vermitteln.

Durch individuell angepasste Angebote kann der Bewohner seine Lebensqualität und Selbständigkeit erhalten oder sogar verbessern. Somit hat die Aktivierung und Alltagsgestaltung eine grosse Bedeutung, da sie den Bewohnern wertvolle Impulse geben kann.

2. Ziele

Mit zwei Aktivierungstherapeutinnen können wir den Bewohnern mit einer fach- und zielgerechten Aktivierung in der Turm-Matt die Möglichkeit geben, auf ihre persönlichen Fähigkeiten, Interessen und Bedürfnisse einzugehen. Wir integrieren sie in die Alltagsaktivitäten. Sie sollen mitentscheiden können, damit sie Selbstbestimmung erhalten und das Selbstwertgefühl gestärkt wird. Die Aktivierung begleitet sie an 7 Tagen über mehrere Stunden in 2 Ateliers und auf den Abteilungen in ihren aktuellen Lebenssituationen. Ressourcen und Defizite sollen erkannt werden. Wir motivieren und leiten die Bewohner an und bieten gezielte und spontane Einzel- und Gruppenaktivierung.

3. Haltung

Damit die vorerwähnten Ziele der Aktivierung erreicht werden können sind Grundhaltungen wie folgt beschrieben notwendig:

- Aktivierende Grundhaltung
- Positive Beziehungsgestaltung
- Empathie
- Humor
- Motivation
- Kreativität

4. Einbezug der Biographie

Die Lebensgeschichte eines Menschen ist nicht mit dem Umzug ins Heim beendet. Jeder Tag kann die Lebensgeschichte weiter gestalten und verändern. Mit der Aktivierung im Betrieb wird versucht eine vielfältige und anregende Lebenswelt entstehen zu lassen. Die Lebensgeschichte, die Erfahrungen und die Persönlichkeit des Bewohners sollen entdeckt und in die Beschäftigung integriert werden.

5. Angebote in der Turm-Matt

5.1 Individuelle Aktivierung

Sie beginnt bereits beim Heimeintritt eines Bewohners. Die Aktivierungsfachfrau führt ein Initialgespräch, um die Interessen, Bedürfnisse und Biografie des Bewohners kennen zu lernen. Sie stellt die Aktivierungsangebote im Heim vor. Die Gespräche werden in regelmässigen Abständen fortgeführt, um Vertrauen aufzubauen. Einzelaktivierung wird z.B. in Form von Spaziergängen, Gedächtnistraining, Gesprächen, Vorlesen aus der Zeitung oder Gesellschaftsspielen angeboten. Einzelaktivierung ist sinnvoll bei Menschen mit Demenz, einer Sprach- oder Sehbehinderung oder Depressionen. Es kann Vertrauen aufgebaut und einem Rückzug entgegengewirkt werden. Bei Bewohnern mit einer Demenz wird zusätzlich Biografie orientierte Gedächtnisanregung angeboten in Form der **10-Minuten-Aktivierung**.

5.2 Aktivierung in der Gruppe

Gruppenaktivierungen haben als Ziel das Gemeinschaftsgefühl zu fördern und den Erfahrungsaustausch zu ermöglichen. Die Vielfalt der Meinungen, die Hilfsbereitschaft und die Zusammenarbeit sollen gefördert und erhalten werden. Auch gibt es den Bewohnern die Möglichkeit die Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit und soziale Kontakte zu erhalten und zu fördern. Schwerpunkt aller Aktivitäten ist es, möglichst alle Sinne anzusprechen. Eine Aktivierung in der Gruppe erfordert mehr Konzentration und Aufmerksamkeit als eine Einzelaktivierung. Deshalb wird speziell darauf geachtet eine Überforderung der Teilnehmenden zu vermeiden durch das Einbauen von entspannenden Momenten und Pausen.

5.3 Turnen (Physiotherapie)

Es wird wöchentlich eine Turnstunde angeboten, die den Bewohnern, mit ihren verschiedenen geistigen und körperlichen Ressourcen, angepasst ist. Die

vorhandenen Bewegungsressourcen werden gefördert und verbessert. Das Turnen verbessert die Koordinationsfähigkeit, aktiviert den Kreislauf, kräftigt die Muskulatur und hält die Sehnen elastisch womit Kontrakturen vorgebeugt werden kann. Die Bewegungsübungen fördern die Fähigkeit sich im Alltag sicher zu bewegen und mit veränderten Situationen im Alter zu Recht zu kommen. Die körperliche und geistige Befindlichkeit wird positiv beeinflusst.

5.4 Singen in der Gruppe

Durch das gemeinsame Singen kann die Freude am Gesang miteinander geteilt werden. Es werden entsprechend der Jahreszeit und der Jahresfeste bekannte Lieder gesungen. Wunsch- und Lieblingslieder der anwesenden Bewohner werden nach Möglichkeit berücksichtigt. Durch das Singen wird wieder einmal tief durchgeatmet, die Lungen werden gut durchlüftet und den Gefühlen kann Ausdruck verliehen werden.

5.5 Kreatives Werken

Es wird wöchentlich ein kreatives Werken angeboten, welches den Bewohnern mit ihren geistigen und körperlichen Fähigkeiten angepasst ist. Durch das kreative Werken fühlt sich der Bewohner geborgen, akzeptiert, zugehörig und wertvoll. Das Gestalten mit unterschiedlichen Materialien fördert die Fein- und Grobmotorik. Er erfährt Anregungen und verschiedene Sinneserfahrungen. Soziale Kontakte werden gefördert und Ressourcen optimal genutzt. Die gefertigten Produkte werden zum Verkauf angeboten oder für die Hausdekoration verwendet.

5.6 Kochen und Backen

Dies ist durch die Biographie Erhebung bei vielen eine bekannte Tätigkeit. Die Sinne werden dabei auf verschiedene Wege stimuliert. Vorhandenes Wissen wird angewendet und wertgeschätzt. Bekannte Handfertigkeiten können wieder ausgeführt werden. Positive Gefühle und Erinnerungen an frühere Erlebnisse sollen angesprochen werden.

5.7 Vorlesen

Dies besteht aus einem gemütlichen Beisammensein kombiniert mit vorlesen eines ausgewählten Buches oder einer Geschichte. Bewohner mit einer Sehbehinderung haben die Möglichkeit Geschichten und Gedichte zu hören, wenn sie selber nicht mehr in der Lage sind sie zu lesen. Der Bewohner erfährt Anregungen und Sinneserfahrungen. Es dient als Gedächtnistraining und erhöht die Konzentration.

5.8 Männerrunde

An vielen der angebotenen Aktivitäten nehmen hauptsächlich Frauen teil, deshalb ist es umso wichtiger, einmal eine kurze Zeit unter gleichgeschlechtlichen Mitbewohnern einen Austausch zu ermöglichen.

5.9 Kino

Eine Kombination aus gemütlichem Beisammensein und dem Genuss von Filmen, welche durch die Bewohner ausgewählt werden. Durch den Film sollen alte Erinnerungen geweckt und ein Austausch untereinander angeregt werden.

5.10 Integrative Aktivierung

5.10.1 Spielnachmittage

In einer entspannten Atmosphäre soll zusammen kommuniziert und gelacht werden. Die geistigen Fähigkeiten und die Sinneswahrnehmungen werden gefördert. Die Bewohner werden von den Alltagsorgen abgelenkt.

5.10.2 Gedächtnistraining

Die ausgewählten Themen wecken Erinnerungen und ermöglichen eine angeregte Kommunikation unter den Teilnehmern. Das Training dient zur Aktivierung, Wiederbelebung und Erhaltung von geistigen und physischen Fähigkeiten. Aufgaben die zu zweit oder in Gruppen gelöst werden fördern den Zusammenhalt.

5.10.3 Spazieren und Ausflüge

Bewohner sollen sich auch ausserhalb der Institution bewegen und das Wetter und die Jahreszeit am eigenen Körper erfahren können, sowie diverse Geräusche und Gerüche wahrnehmen. Neues wird gesehen, Erinnerungen werden geweckt, Erfahrungen werden ausgetauscht und erlebtes wird den zu Hause gebliebenen Bewohnern erzählt. Bei Spaziergängen im Dorf oder einem Besuch im Café Brüggli im Bächlipark werden Kontakte mit der Bevölkerung und Bekannten möglich.

6. 10-Minuten-Aktivierung

Die Grundidee welche sich hinter der 10 Minuten-Aktivierung verbirgt lautet: Bewohnern, vor allem solchen mit Demenz, den passenden Schlüssel zu geben, um die Schatztruhe ihrer Erinnerungen öffnen zu können.

Bei hochbetagten und dementiell erkrankten Menschen sind die Erinnerungen aus dem Langzeitgedächtnis teilweise verschüttet. Die geistige Leistungskapazität und die Konzentrationsfähigkeit von Menschen mit Demenz sind aber sehr gering, deshalb sind regelmässige, aber kurze (10 Minuten) Sequenzen der Aktivierung wichtig. Die 10-Minuten-Aktivierung kann vermehrte Wachheit und Mobilität der Bewohner mit mittlerer bis schwerer Demenz fördern und sie kann Eintönigkeit und Erlebnisarmut vermeiden, ohne zu einer Überforderung und Reizüberflutung von Menschen mit Demenz zu führen.

Materialien, die zur 10-Minutenaktivierung genutzt werden können:

- Küchengeräte
- Gewürze
- Wolle und Garn
- Bälle und Ballone
- Frotteewäsche zum Falten
- Waldmaterial wie Tannenzapfen, Holz etc.
- Karten der Umgebung
- Grosspuzzles
- und vieles Mehr

7. «Fyrabig-Höck»

Der «Fyrabig-Höck» wurde mit dem Gedanken gegründet, dass alle Bewohner in der Turm-Matt daran teilhaben können. Hier geht es darum, ein gemütliches Beisammensein unter den Bewohnern, aber auch unter dem Personal, zu fördern. Der «Fyrabig-Höck» soll das Gefühl, „wir sitzen alle im selben Boot, egal welches Gebrechen wer hat und wir sind alle gleich“ vermitteln.

8. Organisation und Zusammenarbeit

In jedem Betrieb gibt es eine Fachfrau Aktivierung Sie trägt die Verantwortung für die Aktivierung und übernimmt die Planung der Aktivitäten. Sie hält regelmässig Rücksprache mit der Bereichsleitung Pflege und der Betriebsleitung. Die Fachfrau Aktivierung arbeitet interdisziplinär mit der Pflege, dem Hausdienst und der Küche zusammen. Die Station wird über die Planung der Aktivierung informiert. Material für das Kochen und Backen bestellt die Fachfrau Aktivierung frühzeitig und schriftlich direkt in der Küche. Die Aktivierung ist fest verankert im Arbeitsplan, einerseits mit geplanten und gezielten Angeboten der Fachfrau Aktivierung, daneben soll auch das Pflegepersonal die Aktivierung im Alltag integrieren. Der Austausch mit der Pflege findet monatlich statt, in regelmässigen Pflegerapportsitzungen. Dies sichert die Qualität in den Bereichen Pflege und Aktivierung.

9. Dokumentation

Aktivierungstherapeutische Massnahmen sind ein Teil des Behandlungs- und Betreuungsprozesses im Betrieb und somit ist ein interdisziplinärer Austausch zwischen der Fachfrau Aktivierung und der Pflege unumgänglich. Beobachtungen der Fachfrau Aktivierung über Verhalten, Gewohnheiten, Stärken, Erfolge und Misserfolge werden von ihr in der Pflegedokumentation («CareCoach») schriftlich festgehalten. Es ist ein Beitrag zur Qualitätssicherung und ermöglicht die Kontrolle des Nutzens von Massnahmen. Daraus ersichtlich sind auch personenabhängige Informationen und Verlaufsbeobachtungen, die es ermöglichen, Aktivierungsziele zu überprüfen. Dabei wird auf eine korrekte Formulierung geachtet. Sie soll werteneutral, ressourcenorientiert, respektvoll, inhaltlich korrekt und aussagekräftig sein. Auf diese Weise wird die Kommunikation zwischen Pflege und Aktivierung gefördert, was das Verfolgen

gemeinsamer Ziele im Interesse der Bewohner erleichtert. Gleichzeitig wird durch die Beschreibung der Erlebensweise der Bewohner in den Aktivierungsstunden, die ganzheitliche Wahrnehmung des Pflegepersonals unterstützt.

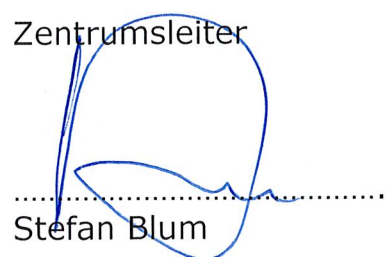
Alterszentrum Turm-Matt, Oktober 2020

Bereichsleiterin Pflege Aktivierung



.....
Esther Stössel

Zentrumsleiter



.....
Stefan Blum