

Regionales Wohn- und Pflegezentrum Schüpfheim

Konzept Aktivierung

Inhaltsverzeichnis

1. Aktivierung als Bestandteil einer Institution	2
Aufgabenbereich der Aktivierung	2
Aktivierende Alltagsgestaltung und Aktivierungstherapie	2
2. Die Aktivierung im Regionalen Wohn- und Pflegezentrum Schüpfheim	4
Angebote der Aktivierung	4
Ergänzende Angebote	9
Zusammenarbeit Aktivierung – Pflege und Betreuung	9
Organisatorisches	10
3. Anhang	11
Eine Auswahl von Theorien / Definitionen, auf welche die Aktivierung aufbaut	11

1. Aktivierung als Bestandteil einer Institution

Aufgabenbereich der Aktivierung

Aktivierung unterstützt, erhält und fördert die körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten von Menschen mit Einschränkungen und Behinderungen sowie von betagten Menschen. Mit verschiedenen Methoden unterstützt die Aktivierung die Bewohnerinnen und Bewohner darin eigene Interessen und Talente aktiv zu nutzen. Dies ermöglicht Sinnfindung im Heimaltag – Aktivierung leistet so einen wichtigen Beitrag zu mehr Lebensqualität und Gesundheit. Sie bietet den Bewohnerinnen und Bewohnern die Möglichkeit, sich mit der Gemeinschaft und der Umwelt auseinander zu setzen und ihre Lebenssituation aktiv mitzugestalten.

Das Team Aktivierung sorgt zusammen mit dem Pflege- und Betreuungspersonal für eine ganzheitliche Betreuung der Menschen in Alters-, Pflege-, Kranken- und Behindertenheimen sowie in teilstationären Institutionen und ambulanten Diensten des Gesundheitswesens. Die interprofessionelle Zusammenarbeit ist deshalb ein wichtiger Bestandteil im Aktivierungsalltag. Dabei stehen Aspekte wie die Förderung der aktivierenden Grundhaltung, gegenseitige Information und Kommunikation sowie die Einbettung der Aktivierung in innerbetriebliche Abläufe im Vordergrund.

Zielschwerpunkte der Aktivierung:

- soziale Beziehungen
- Spiritualität / Sinnfindung
- körperliche Funktionsfähigkeiten
- kognitive Fähigkeiten
- emotionale, motivationale Fähigkeiten
- Kommunikationsfähigkeiten
- Wahrnehmungsfähigkeiten

Zielausrichtungen der Aktivierung:

- präventiv
- rehabilitativ
- palliativ

Aktivierende Alltagsgestaltung und Aktivierungstherapie

Aktivierung umfasst sowohl aktivierende Alltagsgestaltung als auch Aktivierungstherapie.

Unter aktivierender Alltagsgestaltung sind allgemein aktivierende und den Alltag strukturierende Angebote und Aktivitäten zu verstehen. Sie haben die Absicht, deren Aktions- und Erlebnisradius zu erweitern, die sozialen Kontakte zu fördern und Orientierung / Struktur / Sicherheit / Geborgenheit zu vermitteln.

Als aktivierende Alltagsgestaltung gelten alle offenen Gruppen sowie die öffentlichen Veranstaltungen und Ausflüge. Des Weiteren können auch „geschlossene Gruppen“ (im WPZ zum Beispiel die Handarbeitsgruppen oder die Kochgruppen) zur aktivierenden Alltagsgestaltung gehören.

In der Aktivierungstherapie werden durch den Einsatz von ausgewählten Hilfsmitteln die körperlichen, geistigen und sozialen Ressourcen der Bewohnerinnen und Bewohner ganz gezielt unterstützt, erhalten und gefördert. Die Gruppen- oder Einzelaktivierungen werden prozesshaft sowie zielgerichtet geplant, durchgeführt und ausgewertet. Dadurch entsteht die Möglichkeit, ganz individuell auf die einzelne Bewohnerin / den einzelnen Bewohner eingehen zu können, sie ihren Bedürfnissen entsprechend zu begleiten und sie dabei zu ermutigen, ihre aktuelle Lebenssituation aktiv mitzugestalten. Oft werden auch neue Interessen und Talente entwickelt.

Mit all diesen Fähigkeiten werden unter anderem das Selbstwertgefühl und die Selbstbestätigung der einzelnen Bewohnerinnen und Bewohner gestärkt, was zur Zufriedenheit und Ausgeglichenheit der Bewohnerinnen und Bewohnern beiträgt.

2. Die Aktivierung im Regionalen Wohn- und Pflegezentrum Schüpfheim

Angebote der Aktivierung

Abteilungstreff

Wann einmal in der Woche, 1 Stunde

Wo in der Stube derjenigen Abteilung

Wer offen für alle Bewohnerinnen und Bewohner derjenigen Abteilung

Was Der Inhalt der Stunde ist sehr individuell, das heisst auf die Interessen und Wünsche der Teilnehmenden abgestimmt. Es finden zum Beispiel Gespräche zu auserwählten Themen statt, es wird gesungen und Musik gehört, gespielt, Geschichten erzählt und vorgelesen, etwas gestaltet etc. Oft stehen die Jahreszeiten, das Brauchtum und die Biographien der Bewohnerinnen und Bewohner in Zentrum der Stunde.

Ziele einander besser kennen lernen
Zusammenhalt auf der Abteilung stärken
Gemeinschaft erleben
eine „besondere“ Stunde bzw. Abwechslung erleben
„es zusammen einfach gut haben“
Jahreszeitbezug
...

Kochgruppen Spezial / Biosphäre / Gourmet / Enzian

Wann je einmal im Monat, 3 Stunden

Wo Aktivierungsraum

Wer geschlossene Gruppen von je 6 Bewohnerinnen und Bewohnern

Was Gemeinsam wird ein von der Gruppe zuvor bestimmtes Menu zubereitet – es wird gewaschen, gerüstet, geschnitten, gewürzt, gekocht, gebraten, ... aber auch besprochen, diskutiert, es werden Wissen und Erinnerungen ausgetauscht sowie neue Menuwünsche besprochen.

Ziele das Kochen als bekannte, den Alltag strukturierende Tätigkeit weiter ausleben, oder auch das Hobby „Kochen“ weiter pflegen
die Sinne anregen
Hunger und „Gluscht“ verspüren
Gemeinschaft erleben
Bewohnerinnen und Bewohner anderer Abteilungen kennen lernen
soziale Kontakte pflegen
sich über etwas austauschen und Wissen weitergeben
„auswärts essen“
Hände gebrauchen, Motorik fördern, Hilfestellungen erhalten
Zugehörigkeit und Zusammenhalt erleben
...

Gruppe „Natur pur“

Wann einmal in der Woche, 1.5 Stunden

Wo Rollstuhlgängiges Hochbeet im Garten oder Aktivierungsraum

Wer geschlossene Gruppe von je 6 – 8 Bewohnerinnen und Bewohnern

Was Der Jahreszeit angepasst werden Blumen, Kräuter und Gemüse gesät, gepflanzt, geerntet und auch weiterverarbeitet.

Ziele Jahreszeiten erleben

Erlebnisse in der Natur

Förderung von Bewegung

motorische Fähigkeiten erhalten und trainieren

an der frischen Luft sein

mit möglichst vielen Sinnen wahrnehmen

Förderung von Kreativität

Anbieten sinnvoller Tätigkeit

Verantwortung übernehmen

Erinnerungen wecken und austauschen

Wissen weitergeben

Bewohnerinnen und Bewohner anderer Abteilungen kennen lernen

Gemeinschaft erleben, Geselligkeit genießen

soziale Kontakte pflegen

...

Männergruppe

Wann einmal in der Woche, 1 Stunde

Wo Aktivierungsraum

Wer geschlossene Gruppe von 6 – 8 Bewohnern

Was In der Männergruppe betätigt man sich oft handwerklich mit Holz oder anderen Materialien. Dabei finden viele spannende Gespräche zu unterschiedlichen Themen statt. „Mann“ erinnert sich an frühere Zeiten, ans Arbeiten, an Ausflüge oder die unvergessliche Schulzeit. Ab und zu fordert man einander gerne bei einem Spiel heraus.

Ziele über „Männerthemen“ reden

Erinnerungen und Wissen austauschen

Diskussionen führen

Hände gebrauchen, Motorik fördern, Hilfestellungen erhalten

Geselligkeit erleben

Zusammengehörigkeitsgefühl erleben

andere Bewohner kennen lernen

soziale Kontakte unter Männern pflegen

...

Handarbeitsgruppen „Alpaka“ / „Angora“ / „Merino“

Wann je einmal in der Woche, 1 Stunde

Wo Aktivierungsraum

Wer geschlossene Gruppen von je 8 – 12 Bewohnerinnen und Bewohnern

Was In gemütlicher Runde wird gestrickt, gestickt, gehäkelt oder genäht und das Material Garn / Wolle / Stoff individuell, den Ressourcen entsprechenden Art bearbeitet. Die Geselligkeit und der Austausch sowie das Ausüben einer bekannten und geliebten Tätigkeit stehen dabei im Vordergrund.

Ziele dem Hobby weiter nachgehen

Kreativität ausleben

Hände gebrauchen, Motorik fördern, Hilfestellungen erhalten

die Sinne anregen

andere Bewohnerinnen und Bewohner kennen lernen

Sozialkontakte pflegen

Geselligkeit erleben

etwas vollbringen / erschaffen

auf sich stolz sein können

Neues entdecken

...

Rätselgruppe

Wann einmal in der Woche, 1 Stunde

Wo Aktivierungsraum

Wer geschlossene Gruppe von 6 – 9 Bewohnerinnen und Bewohnern

Was Auf vielfältige Art und Weise mittels verschiedener Methoden wird das Gedächtnis gezielt trainiert. Das gemeinschaftliche Erlebnis und verschiedene Themen ermöglichen ein entspanntes, spielerisches Gedächtnistraining bei dem nicht die Leistung, sondern Freude und Spass im Vordergrund stehen. Die Übungen sind an die Ressourcen der Teilnehmenden angepasst.

Ziele Spielerisches Erhalten / Fördern von kognitiven Fähigkeiten

sich austauschen, diskutieren

Wissen erfahren / weitergeben

Spass am Rätseln erleben

Hobby „Rätseln“ pflegen und mit anderen teilen

andere Bewohnerinnen und Bewohner kennen lernen

soziale Kontakte pflegen

Geselligkeit / Zusammengehörigkeitsgefühl erleben

Gemeinschaft erleben

...

Lesegruppe

Wann einmal in der Woche, 1 Stunde

Wo Aktivierungsraum

Wer geschlossene Gruppe von 6 Bewohnerinnen und Bewohnern

Was In einer kleinen Gruppe wird zu verschiedenen Themen aus Büchern, Zeitungen, oder Gedichts Bändern vorgelesen. Gemeinsam erzählen wir uns Geschichten, schreiben Gedanken auf oder pflegen unseren Dialekt.

Ziele gemeinsamer Austausch

Diskussionen führen

Hobby „Lesen“ pflegen und mit anderen teilen

Zugehörigkeit empfinden

sich etwas Gutes tun

Kontaktpflege zu anderen Bewohnerinnen und Bewohnern

...

„Abästübä“

Wann jede zweite Woche, im Wechsel mit dem „Abäkino“, 1 Stunde

Wo Kapelle

Wer offen für alle Bewohnerinnen und Bewohner

Was Zum gemütlichen Beisammensein sind alle Bewohnerinnen und Bewohner herzlich eingeladen, die am Abend gerne noch etwas unternehmen. In wohliger Umgebung gibt's da zum Beispiel einen feinen Schlummertrunk und ein Bettmüpfeli, Geschichten werden erzählt, es wird gemeinsam musiziert, gesungen und und und.

Ziele den Tag positiv ausklingen lassen

zur Ruhe kommen

Abendlangeweile vertreiben

andere Bewohnerinnen und Bewohner kennen lernen

Geselligkeit / Zusammengehörigkeitsgefühl erleben

besser ein- und durchschlafen

...

„Abäkino“

Wann jede zweite Woche, im Wechsel mit der „Abästübä“, 45 min bis 1.5 Stunden

Wo Kapelle

Wer offen für alle Bewohnerinnen und Bewohner

Was Auf Grossleinwand schauen wir gemeinsam einen guten Film – vielleicht einen anno dazumal, oder eine spannende Tier- oder Naturdokumentation, auch Amateurfilme aus der Gegend, aktuelle Kinofilme, und und und

Ziele Gemeinschaft erleben

mal wieder ins Kino gehen

gemeinsam mitfiebern

Abendlangeweile vertreiben

...

Hundebesuche

Regelmässig besucht ein Hund mit Therapiehundebildung mit seinem Frauchen das WPZ – meist ist er in einer der Aktivierungsgruppe Gast. Für tierisch-gute Stunden ist also bestens gesorgt!

Veranstaltungen

Jeden Monat organisiert die Aktivierung eine besondere Veranstaltung im Haus. Diese Anlässe können alle Bewohnerinnen und Bewohner frei besuchen. Ziel dieses Angebots ist es, eine besondere Abwechslung in den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner zu bringen und auch die normalen, beliebten Freizeitaktivitäten, welche die Bewohnerinnen und Bewohner aus gesundheitlichen Gründen eher nur schwer ausserhalb des Zentrums besuchen können, hier im Haus zu ermöglichen. Einige Beispiele: Lottonachmittage, Theatervorstellungen, besondere Musiknachmittage und -abende, Fasnachtsnachmittag, Zirkusvorführungen,...

Ausflüge

Jedes Jahr organisiert das Team Aktivierung einen Zentrumsausflug, zu dem alle Bewohnerinnen und Bewohner eingeladen sind. Mit dem Car reisen wir jedes Jahr an ein anderes Ziel und erleben da zusammen einen schönen Tag mit feinem Essen.

Wenn es das Wetter gut meint, besuchen wir auch jedes Jahr die Alpabfahrt Schöffheim Ende September. Sitzplätze sind garantiert! ☺

Ab und zu machen wir auch mit einzelnen Aktivierungsgruppen spezifische Ausflüge.

Wochen, die unter einem besonderen Stern stehen

Durchs Jahr werden von der Aktivierung verschiedene Projekte organisiert. Eines davon ist das alljährliche Kerzenziehen in der Adventszeit, ein anderes die Projektwoche vor Pfingsten. Zudem findet im Sommer die sogenannte „Ferienwoche“ statt. Das Ziel dieser Wochen ist auch hier, eine besondere, spannende, anregende, auch manchmal „ausgefallene“ Abwechslung in den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner zu bringen. Ausserdem bieten sie die Möglichkeit, sich intensiv mit einem Thema auseinanderzusetzen und Neues oder auch Altes neu zu entdecken.

Einzelaktivierungen

Einzelaktivierungen sind für Bewohnerinnen und Bewohner, denen es aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, an einer Gruppe teilzunehmen oder die sich in einer besonders herausfordernden Lebenssituation befinden und infolgedessen eine besondere Begleitung brauchen und wünschen. Das Ziel wie auch der Inhalt der Begleitung kann somit sehr unterschiedlich sein. Meist findet eine Einzelaktivierung einmal in der Woche für eine Stunde im Aktivierungsraum, draussen in der Natur oder im Zimmer der Bewohnerin / des Bewohners statt.

Ergänzende Angebote

Ergänzend zur Aktivierung finden jeweils wöchentlich das Singen und die Gruppe „Bewegung im Alter“ statt, welche Dorli Bucher respektive eine Leiterin der ProSenectute organisiert und durchführt. Diese Gruppen können von allen Bewohnerinnen und Bewohner frei besucht werden.

Zudem finden im Zentrum weitere öffentliche Veranstaltungen wie musikalische Unterhaltungsnachmittage, Musikständchen,... am Wochenende statt, welche vom Bereich „Hauswirtschaft“ organisiert werden und ebenfalls frei besuchen werden können.

Ausserdem laden zwei FaBe's, die zusätzlich von verschiedenen WPZ-Mitarbeitern unterstützt werden, jeden Dienstagabend alle Jassbegeisterte herzlich zum „Zischtig-Jass“ ein; gemeinsam einen gemütlichen Jass-Abend in der Cafeteria zu verbringen, ist doch etwas Wunderbares!

Zusätzlich hat jede Abteilung ein eigenes „Aktivierungsbudget“ zur freien Verfügung – damit werden z. B. Abteilungsausflüge, individuelle Aktivitäten auf der Abteilung oder auch Markt-, Konzert- oder Theaterbesuche, ein eigenes Gärtchen, besondere Wünsche etc. ermöglicht.

Zusammenarbeit Aktivierung – Pflege und Betreuung

Hin- und Zurückbegleiten der Bewohnerinnen und Bewohner

Grundsätzlich begleiten die Mitarbeitenden der Pflege und Betreuung die Bewohnerinnen und Bewohner, welche eine Begleitung brauchen, jeweils zu den Aktivierungsangeboten im Aktivierungsraum und holen diese nach der Stunde wieder ab. Findet die Aktivität auf der Abteilung statt, so hilft auch die Aktivierung mit die interessierten Bewohnerinnen und Bewohner vom Zimmer in die Stube und zurück zu begleiten. Handelt es sich um eine Einzelaktivierung, so wird die Bewohnerin / der Bewohner jeweils von der Mitarbeiterin / dem Mitarbeiter der Aktivierung begleitet.

Finden grössere Veranstaltungen im WPZ statt, an denen zusätzlich zum Aktivierungspersonal noch Mitarbeitende der Pflege und Betreuung erforderlich sind, ist dies im Kulturkalender ersichtlich (hinterste Spalte). So kann rechtzeitig genügend Betreuungspersonal eingeplant werden.

An- / Abmeldung

Bei allen offenen Gruppen ist keine An- oder Abmeldung erforderlich – sie alle können frei besucht werden.

Zeigt eine Bewohnerin / ein Bewohner Interesse an einer der geschlossenen Gruppen, so wird vorher mit der Aktivierung Kontakt aufgenommen – gemeinsam wird Genauerer besprochen; z. B. wo die Möglichkeiten liegen und ob ein Platz frei ist. In den geschlossenen Gruppen wird bei Verhinderung die Bewohnerin / der Bewohner rechtzeitig abgemeldet.

Austausch

Jeden Monat trifft sich die Leitung der Aktivierung mit der Pflegedienstleiterin / dem Pflegedienstleiter um Aktuelles und Anregungen zu neuen Themen genauer zu besprechen.

Einmal im Quartal nimmt die Leitung der Aktivierung am Führungsrapport teil – Neuigkeiten werden mitgeteilt, Ideen werden gesammelt, Erfahrungen ausgetauscht, Fragen beantwortet,...

Es finden aber auch individuell und je nach Bedürfnis kleinere Sitzungen mit den einzelnen Stationsleitungen oder mit den direkten Bezugspersonen der Bewohnerinnen und Bewohner statt, um Fragen etc. schnell und direkt klären zu können.

Der Verlauf der Einzelaktivierungen wird nach jedem Treffen in der Bewohnerdokumentation festgehalten. Sofern es allen Beteiligten als bedeutsam erscheint, können auch individuell Verläufe von Gruppenbesuchen in der Dokumentation festgehalten werden.

Bei generellen Fragen betreffs Aktivitäten im Pflegealltag, allgemeinen Ideen oder wenn Beobachtungen etc. besprochen / mitgeteilt werden möchten, kann jederzeit mit der Aktivierung Kontakt aufgenommen werden.

Organisatorisches

Planungen

Im Kulturkalender findet sich eine provisorische Dreimonatsplanung der Aktivierung. Die gelben Wochenpläne „WPZ-Wochenaktivitäten“, die eine Woche im Voraus auf die Abteilungen verteilt werden, sind hingegen verbindlich – bei kurzfristiger Änderung wird dies telefonisch mitgeteilt.

Materialausgabe / -ausleihe

Die Mitarbeitenden der Pflege und Betreuung können bei der Aktivierung Gestaltungsmaterialien etc. für individuelle Aktivitäten auf den Abteilungen beziehen. Es können auch Spiele, Bücher etc. von der Aktivierung ausgeliehen werden – bei beiden gilt: Kurz mit der Aktivierung Kontakt aufnehmen und einen Abholtermin vereinbaren.

Raumreservation

Der Aktivierungsraum inkl. Küche kann auch von den Abteilungen für Aktivitäten mit den Bewohnerinnen und Bewohner wie zum Beispiel Guetslen etc. genutzt werden. Auch hier: Kurz mit der Aktivierung Kontakt aufnehmen und das Ganze besprechen.

Filmausleihe

Jede Abteilung verfügt über einen modernen TV mit DVD-Gerät – die WPZ-Filmsammlung (neue und alte Spielfilme, Naturdokumentationen, Amateurfilme aus der Gegend etc.), im Fernsehzimmer auf der Abteilung 2 stationiert, wächst stetig – die Mitarbeitenden Pflege und Betreuung können jederzeit alle Filme für die Bewohnerinnen und Bewohner ausleihen. Alles weitere hierfür ist im Y-Laufwerk zu finden.

3. Anhang

Eine Auswahl von Theorien / Definitionen, auf welche die Aktivierung baut

Die vier Dimensionen der Gesundheit nach Kruse

- Existenzielle (spirituelle) Dimension der Gesundheit
- Körperliche Dimension der Gesundheit
- Seelisch-geistige Dimension der Gesundheit
- Soziale Dimension der Gesundheit

Maslowsche Bedürfnispyramide



Gesundheit im Sinne der WHO

Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. (WHO 1946)

Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: Dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und leben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt wird, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen. (WHO 1986)

Persönliche Ressourcen nach WHO

- allgemeine Kompetenzen zur Lebensbewältigung und Selbstbehauptung
 - Handlungskompetenzen zur aktiven Bewältigung von Herausforderungen
- Besonders hilfreich dabei sind:
- Zuversicht und Selbstvertrauen
 - Selbstwirksamkeitsüberzeugung, das heisst das Gefühl, als Person etwas bewirken zu können
 - Fähigkeit zur Sinnfindung und zu Sinnerleben
 - positive soziale Orientierung

Salutogenese – Entstehung von Gesundheit

- Gesundheit als mehrdimensionales Kontinuum
- Ungleichgewicht und Leid sind Normalzustand menschlicher Existenz
- Die Aufmerksamkeit gilt jenen Faktoren, die Menschen dazu verhelfen, so erfolgreich wie nur möglich mit den unvermeidlichen Bedrohungen umzugehen, denen sie im Verlauf des Lebens ausgesetzt sind (→ Schutzfaktoren, Ressourcen, Resilienz)