

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Musik, Bewegung & Sinnesarbeit – Ausgabe 52

Frei von der Leber weg

Sandra Zenz



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

zu unserem Körper gehören viele Organe, denen wir oft nicht genug freundliche Aufmerksamkeit widmen. So lange sie pflichtschuldig ihren Dienst tun, spüren wir sie im Alltag nicht. Wir passen unsere Lebensweise ihren Bedürfnissen nicht an und es besteht die Gefahr, dass sie sich irgendwann dafür rächen.

Nicht nur in der Pflege, sondern auch in der Sozialen Betreuung haben wir zum Glück viele Möglichkeiten, uns die einzelnen Organe unseres Körpers auf liebevolle, freundliche und humorvolle Art ins Bewusstsein zu rufen und damit körperliches und seelisches Wohlbefinden zu generieren.

In der aktuellen Ausgabe erfahren Sie, wie Sie gemeinsam mit den Senioren Leber, Lunge, Milz & Co. mit kulinarischen Köstlichkeiten, kleinen Bewegungshäppchen und angenehmen Anwendungen Gutes tun und mit fröhlicher Musik, bunten Geschichten und witzigen Gedichten wohlwollend „hinspüren“ lernen zu ihren getreu arbeitenden oder auch schon angeschlagenen Körperorganen.

Viel Vergnügen beim Lesen und beim Einsatz der Materialien zum aktuellen Thema „**Frei von der Leber weg**“ wünscht Ihnen



Sandra Zenz

Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Examierte Gesundheits- und Krankenpflegerin
Palliative Care-Pflegefachkraft

Einsatzmöglichkeiten für das Medienpaket

Alle Sinne ansprechen

Die vielseitigen Materialien setzen Schlüsselreize über verschiedene Sinneskanäle, um durch bewussten Einsatz auch Menschen mit Demenz und / oder eingeschränkter Wahrnehmung in ihrer Lebenswelt zu erreichen. So werden Erinnerungen und Kompetenzen auf verschiedenen Ebenen zugänglich. Anhand der Symbole in der Kopfzeile können Sie auf den folgenden Seiten erkennen, welche Sinneskanäle mit welcher Aktivierung primär bedient werden:

	<p>Hören & Lauschen</p> <p>Das bewusste Hinhören wird durch das Abspielen von der CD oder das Vorlesen von Geschichten und Gedichten sowie durch Tätigkeiten, die mit einem Klangerlebnis verbunden sind, unterstützt.</p>
	<p>Sehen & Betrachten</p> <p>Im Mittelpunkt steht das Hinschauen, das intensive visuelle Wahrnehmen von Bildern und Gegenständen: Was sehe ich? Was fällt mir auf? Welche Erinnerungen werden wach?</p>
	<p>Riechen & Schmecken</p> <p>Mit Speisen, Getränken und verschiedenen Düften wird der Geruchs- und Geschmackssinn angesprochen.</p>
	<p>Tasten & Fühlen</p> <p>Das Greifen, Spüren, Tasten und Fühlen wird bewusst gefördert. Dabei spielt auch der zwischenmenschliche Kontakt durch Berührung eine wichtige Rolle.</p>

Musik, Spiel und Bewegung nutzen

Die Aktivierungsideen stehen mit ihrer Lebendigkeit der Langeweile entgegen und bieten Bewegung für den Körper, Musik für die Seele und Anregungen für den Geist:

	<p>Singen & Tönen</p> <p>Musik aktiviert das Gehirn und weckt Erinnerungen und Gefühle. Die Musikstücke auf der CD setzen bekannte Melodien in einen anregenden, neuen Kontext und können abgespielt oder mithilfe der Kopiervorlagen nachgesungen werden.</p>
	<p>Rätseln & Spielen</p> <p>Kleine Gedächtnisaktivierungen, Denksportaufgaben und Spielideen trainieren den Geist, bereiten Vergnügen und stärken das eigene Kompetenzerleben.</p>
	<p>Bewegen & Aktiv sein</p> <p>Durch gezielte Übungen und spielerische Bewegung wird der Kreislauf stabilisiert, die Beweglichkeit verbessert und Freude an körperlicher Aktivität vermittelt.</p>

Abwechslung schaffen

Die biografieorientierten Aktivierungsideen enthalten kurze, aktivierende Impulse für jeden Tag ebenso wie besondere „Highlights“, die sich vom gewohnten Ablauf absetzen und damit Vorfreude und Abwechslung generieren. In dieser Mischung aus stimulierendem Alltag und besonderen Anlässen entsteht ein lebendiges, aktives Miteinander, in dem jeder junge und alte Mensch im Rahmen seiner Fähigkeiten einen Beitrag leisten kann.

Senioren einbeziehen

Viele Senioren haben Freude am gemeinsamen Entwickeln von Visionen und wunderbare Ideen für die praktische Umsetzung von Aktionen. Die nachfolgenden Aktivierungen bieten deshalb Vorschläge, wie die Senioren von Anfang an einbezogen werden können und somit die eigentliche Aktivierung schon mit der Planungsphase beginnt.

Menschen mit eingeschränkter Sehfähigkeit unterstützen

Viele Augenerkrankungen treten verstärkt ab dem 60. Lebensjahr auf. Um betroffenen Senioren die Teilnahme an Aktivierungen zu erleichtern, erhalten Sie die Gedichte, Geschichten und Liedtexte, die in dieser Ausgabe enthalten sind, zusätzlich lose als Kopiervorlage im Großdruck (zu erkennen am -Symbol).

Zusammengehörigkeit stärken

Alte Menschen sind voller Lebenswissen und tragen, wenn sie gehört und verstanden werden, das Potenzial für eine gütige Weisheit in sich. Die nachfolgenden Aktivierungsideen inspirieren mit Handlungs- und Gesprächsvorschlägen dazu, wie Sie die Senioren dabei unterstützen können, ihr Wissen und ihre Freundlichkeit mit anderen zu teilen und aktiv das Gemeinschaftsleben zu gestalten.

Eingestreut oder themenzentriert arbeiten

Die Aktivierungsideen aus dem Medienpaket können Sie einzeln in Ihr Aktivierungsangebot einstreuen, aber auch in einen Thementag, eine Themenwoche oder sogar einen Themenmonat einbetten (siehe Abbildung „*Beispiel themenzentrierter Wochenplan*“ Seite 4). So haben Mitarbeiter und Senioren mehr Zeit und Möglichkeiten, mit allen Sinnen auf das Thema hinzuspüren, ihr Interesse wach werden zu lassen und sich mit eigenen Fragen, Ideen oder Wünschen einzubringen.

Effizient aufbewahren und ergänzen

Nach Themen sortiertes Aktivierungsmaterial macht volle Materialschränke übersichtlich und ist leicht auffindbar. Bei jeder aktiven Nutzung (z. B. im Rahmen einer Themenwoche) kommen neue Ideen, Materialien und Praxiserfahrungen von Ihnen und Ihren Kollegen hinzu (siehe Abbildung „*Idee zur Aufbewahrung*“ Seite 4). So finden Sie alles auf den ersten Blick wieder!



THEMENWOCHE „UNSER KÖRPER“

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
VORMITTAG	GESTALTEN Bastelidee <i>Faden-Herz</i>	AKTIV & FIT Bewegungs- lied <i>Tief, tief, tief will ich atmen</i>	AKTIV & FIT Bewegungs- lied <i>O weh, mein Rückgrat kracht</i>	RÄTSELN Gedächtnis- training zum Thema Körper	WOHLSEIN Bergkristall für die Schilddrüse	MEDITATION Mein Körper und ich	BACKEN leckere Walnuss- plätzchen für das Gehirn
NACHMITTAG	SINGKREIS <i>Lustig ist das Senioren- leben</i>	SPIELSPASS mit dem Quizspiel <i>Hand aufs Herz</i>	WOHLSEIN mit der Milz- Massage	RÄTSELN mit dem Bilderrätsel Körperteile	LESUNG mit der Geschichte <i>Eine organische Beziehung</i>	GENUSS Bitterstoffe für die Leber	RÄTSELN mit dem Körperteile- Mitsprech- gedicht <i>Eine organische Beziehung</i>

Beispiel für die Themenwoche „Unser Körper“ – ganzjährig einsetzbar.



Idee zur Aufbewahrung: Alle Materialien zu einem Thema werden in einer Umzugskiste abgelegt und mit einer transparenten Registerhülle beklebt. Auf einem mit dem Thema beschrifteten Blatt Papier wird mit Bleistift festgehalten, was die Kiste enthält (z. B. Bergkristall für die Schilddrüse, Vorlagen für das „Faden-Herz“, ...). Wenn neues Material hinzukommt, wird das Blatt aus der Hülle gezogen und die Beschreibung ergänzt. So ist jederzeit ohne langes Suchen ersichtlich, welches Material wo zu finden ist.

Begleitheft 

	Witziges und Wissenswertes zum Thema	S. 7
	Bitterstoffe für Gallenblase, Darm und Leber	S. 8–10
	„Ein körperlicher Liebesbrief“ (Mitsprechgedicht) 	S. 11–12
	Tief, tief, tief will ich atmen (Lungenlied)  	S. 13–14
	„Herz-Vorlagen zum Weitergestalten“ (Bastelidee)	S. 15–17
	Sanfte Massage für die Milz	S. 18–20
	„Eine organische Beziehung“ (Hörgeschichte)  	S. 21–22
	„O weh, mein Rückgrat kracht“ (Bewegungslied)  	S. 23–24
	Bilderrätsel „Körperteile“ 	S. 25
	Bergkristall für die Schilddrüse	S. 26–27
	Walnussplätzchen für das Gehirn	S. 28–30
	„Mein Körper und ich“ (Meditation)  	S. 31–33
	„Hand aufs Herz“ (Spielidee) 	S. 34–35
	Gedächtnistraining zum Thema „Körper“	S. 36–42
	„Lustig ist das Seniorenleben“ (Lied)  	S. 43–44



Bild 1



Bild 2