

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 56

Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben

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,

wir alle kennen sie: die Schlaflosigkeit. Den einen begegnet sie nur gelegentlich, für andere ist sie eine regelmäßige Heimsuchung. Jeder fünfte Mensch in Deutschland leidet laut Statistik unter Schlaflosigkeit. Worüber wir nachts „wachen“, hat dabei individuelle körperliche und seelische Ursachen.

Senioren sind vom Phänomen der Schlaflosigkeit in besonderem Maße betroffen:

- Im Alter sinkt der Schlafbedarf, man schläft weniger tief und wacht öfter auf.
- Körperliche Beschwerden verringern tägliche Aktivität und abendliche Ermüdung.
- Demenzielle Erkrankungen verändern den Tag-Nacht-Rhythmus.
- Körperliche (und seelische) Schmerzen halten nachts wach.

In der Sozialen Betreuung von Senioren ergeben sich daraus drei „Zeitzone“, die es unterschiedlich zu bedienen gilt:

- **Am Morgen, Vormittag und frühen Nachmittag:** Förderung von körperlicher und geistiger Aktivität durch bunte, anregende Angebote.
- **Am späten Nachmittag und Abend:** (ritualisiertes) Einstimmen auf die Schlafenszeit durch Angebote mit „Ich-Fokussierung“, die die Aufmerksamkeit hin zur inneren Mitte richten.
- **Zur Nacht:** individuelle Angebote zur Beruhigung und/oder Ausagieren von „Restaktivität“. Gemeinsames Aushalten der Schlaflosigkeit.

Dabei stehen die Mitarbeiter der Sozialen Betreuung mit den Kollegen aus der Pflege vor allem zur Nacht vor strukturellen und personellen Herausforderungen. Gruppenangebote (z. B. Nachtcafé) können hier ebenso hilfreich sein wie das Wissen um individuelle Schlafgewohnheiten, Schlafenszeiten und Einschlafhilfen, die mitunter stark variieren: so kann sich zum Beispiel vermehrte Aktivität am Tage im Einzelfall negativ auf die Nachtruhe auswirken. Hingegen soll der koffeinhaltige Kaffee bei manchen Menschen (insbesondere mit Demenz) paradox wirken und kann – vor dem zu Bett gehen genossen – den guten Schlaf fördern statt verhindern.

In dieser Ausgabe von „Musik, Bewegung und Sinnesarbeit“ erhalten Sie deshalb Aktivierungsideen, die Sie individuell an die Bedürfnisse der Senioren anpassen und sprichwörtlich „zu jeder Tages- und Nachtzeit“ einsetzen können.

Viel Vergnügen und natürlich eine „Gute Nacht“ beim Einsatz der Materialien zum aktuellen Thema **„Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben“** 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>Witziges & Wissenswertes Informationen und kurze Impulse als Einstieg ins Thema und als kurze Aktivierungs-Häppchen für zwischendurch.</p>
	<p>Hören & Lauschen 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 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 Mit Speisen, Getränken und verschiedenen Düften wird der Geruchs- und Geschmacksinn angesprochen.</p>
	<p>Tasten & Fühlen 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 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 Kleine Gedächtnisaktivierungen, Denksportaufgaben und Spielideen trainieren den Geist, bereiten Vergnügen und stärken das eigene Kompetenzerleben.</p>
	<p>Bewegen & Aktiv sein Durch gezielte Übungen und spielerische Bewegung wird der Kreislauf stabilisiert, die Beweglichkeit verbessert und Freude an körperlicher Aktivität vermittelt.</p>

Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben

	Witziges und Wissenswertes zum Thema	S. 7
	Das gute „Betthupferl“	S. 8–10
	Nachtkästchen-Geheimnisse	S. 11–12
	„Guten Abend, gut Nacht“ (Schlaflied / Körperwahrnehmung)  	S. 13–14
	Wohlfühlzone Bett	S. 15–16
	„Samurai“-Handmassage	S. 17–20
	„Der Handschmeichler“ (Hörgeschichte)  	S. 21–22
	„Ich spanne und entspanne mich“ (Meditation mit Musik)  	S. 23–26
	Bildkarten „Süßer Schlaf“ 	S. 27
	Lavendelsäckchen	S. 28–30
	Heiße Milch mit Honig	S. 31–32
	„Ich muss gähnen“ (Gedicht)  	S. 33–34
	„Quiz zur guten Nacht“ (Spielidee) 	S. 35–39
	Gedächtnistraining zum Thema „Schlafen“	S. 40–46
	„Weißt du, wie viel“ (Lied / Abendgebet)  	S. 47–48

Bonusmaterial Ausgabe 56

CD

- ➔ Guten Abend, gut Nacht (Gesang/Instrumental)
- ➔ Der Handschmeichler (Hörgeschichte)
- ➔ Ich spanne und entspanne mich (Meditation mit Musik)
- ➔ Ich muss gähnen (Gedicht)
- ➔ Weißt du, wie viel (Gesang/Instrumental)



Bildkarten



© aynur_sh – stock.adobe.com

12 Bildkarten zum Thema „Süßer Schlaf“

Kopiervorlagen im Großdruck

- ➔ Guten Abend, gut Nacht
- ➔ Der Handschmeichler
- ➔ Ich spanne und entspanne mich
- ➔ Ich muss gähnen
- ➔ Quiz zur guten Nacht
- ➔ Weißt du, wie viel

Die Kopiervorlagen finden Sie lose im Anhang – sofort einsetzbar!

eDidact.de



Alle enthaltenen Materialien finden Sie in digitaler Form auf eDidact!



Sie sind für Sie als Abonnent kostenlos.



Witziges und Wissenswertes

- Dem guten Schlaf sind jedes Jahr gleich mehrere Aktionstage gewidmet: der **Tag des Schlafes** (21. Juni), der **Tag der Schlafmütze** (27. August), der **Schlaf-in-der-Öffentlichkeit-Tag** (28. Februar) und der **Mach-dein-Bett-Tag** (11. September). Wenn Sie mögen, nutzen Sie diese Aktionstage für Veranstaltungen, Vorträge und bunte Aktivierungsideen rund um das Thema „Schlaf“.
- Guter Schlaf ist wichtig, das **Schlafbedürfnis** allerdings wandelt sich im Alter. Mit zwei Jahren benötigen wir rund 12 Stunden Schlaf pro Nacht, als Erwachsene etwa 8 Stunden und mit achtzig Jahren im Durchschnitt etwa 6 Stunden.



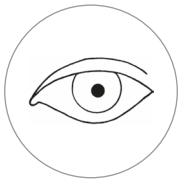
© Pixabay.com

- Anders steht es um das Schlafbedürfnis in der **Tierwelt**: manchen fehlt offenbar die Zeit zum Schlafen, andere hingegen haben außer Schlafen anscheinend nicht viel im Sinn:

Die extremsten Kurzschläfer	Die längsten Langschläfer
Pferd (3 Stunden)	Fledermaus (20 Stunden)
Giraffe (1–2 Stunden)	Igel (18–20 Stunden)
Wespe (2–3 Stunden)	Löwe (18–20 Stunden)
Okapi (30 Sekunden)	Katze (16 Stunden)

- Das wohl ungewöhnlichste Schlafverhalten kann man bei **Delfinen** beobachten: sie schlafen nur mit einer Hälfte des Gehirns, die andere bleibt wach. Nach 1–2 Stunden wird die Seite gewechselt. Außerdem bleibt bei den Delfinen auch immer ein Auge offen, um gegenseitig aufeinander aufpassen zu können. Es kommt nämlich vor, dass ein Delfin im Halbseitenschlaf zu atmen vergisst. Dann wird er von den anderen „wachgestupst“.
- **Buch-Tipp:**
Jochen Gust: Schlaf und Demenz: NachtCafe und andere Tipps für ruhige Nächte mit Demenzkranken.

Nutzen Sie diese Informationen und Anekdoten zum Einstieg in die nachfolgenden Aktivierungsideen, zum Ausschmücken von Gesprächsrunden oder als kleine, unterhaltsame „Aktivierungs-Häppchen“ für zwischendurch!



Das gute „Betthupferl“

Schwierigkeit

einfach

Teilnehmer

unbegrenzte Teilnehmerzahl

Ziel der Maßnahme

- visuelle Stimulation
- innere Ruhe durch positiven Input
- Freude schenken und gemeinsam lachen

Benötigtes Material

- Schlafmütze (kostengünstig im Kostümbedarf erhältlich)
- optional dazu: weißes Nachthemd oder Schlafanzug, Bademantel, Schlappen
- positive Nachrichten des Tages

Die Schlafforschung weiß: Vor dem Zubettgehen sollte man Stress und inneren Aufruhr vermeiden. Um zur Ruhe zu kommen, sind positive Gedanken und Gefühle hilfreich. Präsentieren Sie den Senioren deshalb in den Abendstunden erfreuliche Nachrichten des Tages als gutes „Betthupferl“.

