

Liebe Klasse

Ich heisse Susanne Walser, eigentlich hätte ich am 30. März bei ihnen Tagesstrukturen unterrichtet. Leider musste dieser Kurs abgesagt werden. So schicke ich ihnen einige Fragen zu diesem Thema.

1. Was bedeutet für sie persönlich Gesundheit?
2. Was machen sie und ist ihnen wichtig für die Gesundheitsförderung bei ihren Klienten?

Bitte schreiben sie je 3 Sätze darüber auf.

3. Uebung für zu Hause

- Fragen sie jemand, der im gleichen Haushalt wohnt für Hilfe und Anleitung.
- Verbinden sie bitte ihre Augen mit einem Tuch.
- Versuchen sie unter Anleitung ein leckeres Sandwiche zu machen.
- Essen sie es auch mit verbundenen Augen.

Selbsterfahrung: wie fühlt es sich an, von jemanden angeleitet zu werden. Von jemanden Hilfe anzunehmen. Beschreiben sie es kurz mit je 5 Stichworten.

4. Was hat sich bei ihrem Tagesablauf bei der Arbeit seit der Coronakrise verändert?

- Was war/ ist schwierig?
- Gibt es auch Positives?
- Was macht ihnen nach wie vor grosse Freude in ihrem Beruf?
- Was war ihr schönstes Erlebnis beim Arbeiten in den letzten Wochen?

Bitte schreiben sie zu jeden Punkt 3 Sätze auf.

Anregungen / Ideen

Für mich bedeutet Gesundheit eigenständig zu sein. Selbstbestimmt zu leben. Mich frei zu bewegen, zu arbeiten, das Leben geniessen. Meine Hobbys zu pflegen, mit meiner Familie & Freunden zusammen zu sein. Ich arbeite auf einer Wohngruppe mit sieben pensionierten Menschen mit einer geistigen Behinderung.

Bei meiner Arbeit ist mir sehr wichtig, dass die Bewohner auf der WG soweit wie möglich selbstbestimmt leben können.

Lebensqualität, beginnt finde ich schon beim Frühstück. Das man z.B. auswählen kann welche Confiture oder welches Joghurt man will.

1x in der Woche findet auf der WG ein Themennachmittag statt.

Inhalte des Themennachmittag

- Aktuelle Themen was die Bewohner gerade beschäftigt
- Jahreszeitbedingt z.B. Fasnacht, Ostern, Frühling
- Kulturelles, Bräuche z.B. Trachten, Geschichten, Märchen
- Natur, Tiere, Pflanzen, z.B. das Wetter erklären
- Hobbys präsentieren können
- Spiel & Spass z.B. Lottonachmittag, Witze erzählen, Theater spielen
- Regelmässiger Besuch im Tanzpalast le Pafuet
- Singnachmittag (singen unterstützt die Erhaltung der Sprache)
- Zeit : ca 1-2 Stunden

Ziel des Themennachmittag

- Lebensfreude aktivieren
- Verarbeitung von Themen der eigenen Biografie (gute Erlebnisse / schlechte Erfahrungen
z.B. von unseren Bewohnern hatten viele grosse Ängste vor Hunden. Weil sie in Ihrem Leben einmal oder mehrmals von einem Hund gebissen wurden. Darüber mit den andern Mitbewohnern zu reden tat ihnen sehr gut. Um ihre Ängste zu verarbeiten.
- Zusammensein & Austausch mit den Mitbewohnern.
- Gelegenheit haben um zuzuhören, mitteilen zu können in der Gruppe.
- Verständnis – Mitgefühl- Vertrauen fördern
- Zusammengehörigkeit fördern
- Regelmässiger Kontakt untereinander

Ideen für zwischendurch....

- Vorlesen: z.B. Zeitung vorlesen, so seht ihr auch wo die Interessen sind beim Klienten und man findet ein Gesprächsthema.
- Hörbücher abspielen
- Fotoalbum gemeinsam anschauen
- Tanzschritte zeigen, üben
Wir haben Bewohner die einen Latinotanzkurs besuchen, ich tanze oft mit ihnen Salsa etc.es ist ein sehr gutes Gedächtnistraining, erhält die Beweglichkeit & Koordination
- Musik hören: auf Tablet Youtube Videos von Lieblingssänger/ Gruppe anschauen.
- Beim spazieren draussen, Blumen pflücken, für Blumenstrauss Tischdekoration
- Bewegung mit Luftballons.
- Turnübungen kleines Workout, Ideen von Physiotherapie besorgen,
- Seilspringen
- Gemeinsame Filmabende anbieten z.B. am Wochenende

Sie müssen mir Ihre schriftlichen Bemerkungen **bis zum 15. Juli 2020** an die folgende E-Mail-Adresse schicken: walser.susanne@bluewin.ch

Ich wünsche ihnen eine gute Zeit! Bleiben sie gesund!!

Liebe Grüsse
Susanne Walser