



INDOOR BESCHÄFTIGUNGSIDEEN von A – Z

Ankleiden

gemeinsam passende Kleidung aussuchen, Verkleidungen ausprobieren

Ballspiel

mit Softball und/oder Luftballons

Basteln

Büroarbeit

Blätter abheften, lochen, schlichten

Bewegung evtl. Sitzgymnastik

nach und nach für die einzelnen Körperteile einfache Bewegungen vorzeigen –
langsam und vorsichtig – ohne Schmerzen

Computerspiele

Fotoalbum anschauen

über die Bilder und ihre Geschichten sprechen

Frische Luft in entsprechender Kleidung bieten

je nach Witterung Fenster öffnen oder auf den Balkon gehen

Gedächtnistraining

immer den Möglichkeiten der erkrankten Person angepasst

Gedichte vorlesen oder aufsagen lassen

Bekanntes, was zB früher in der Schule gelernt wurde

Gesellschaftsspiele

ggf. vereinfacht z.B. „Mensch-ärgere-dich-nicht“ oder einfaches „Memory“ oder
„Stadt-Land-Fluss“ oder „Domino“ etc

Gespräche, Erinnerungen an früher

auch über Alltägliches sprechen, sich Zeit nehmen, auf Körpersprache achten

Handarbeit

Stricken (evtl. mit Strickliesel), häkeln, sticken, knüpfen, Wolle/Garn aufwickeln, nach
Farben sortieren

Jahreszeiten thematisieren

z.B. mit Blumen, Blättern, Früchten

Kartenspielen

nicht nur bekannte Spiele, sondern z.B. mit Karten Turm bauen oder nach
Kartenfarben oder Kartenwertigkeiten schlichten

Kochen und Backen

Einbeziehen und Aufgabenverteilung anbieten z.B. Salat reinigen, Äpfel schneiden,
Teig rühren, Gemüse putzen, Kartoffel schälen, Obst waschen, Strudel vorbereiten

Lachen, Humor

Mahlzeiten vorbereiten

Tisch decken, Brot und Getränke vorbereiten, Servietten falten, Tisch abräumen

Malen und Zeichnen

Massieren mit Körpercreme/Öl

Handmassage, Nackenmassage, Fußmassage

Musik

hören, singen, mit Instrument musizieren, Rhythmus klopfen, klatschen



Putzen

Tätigkeiten im Haushalt, die Ihr erkrankter Angehöriger früher erledigt hat, fortführen und/oder neue Aufgaben anbieten z.B. Staubsaugen, Staubwischen, Kehren, Schuhe putzen, Geschirrspüler ausräumen, Geschirr abtrocknen, Wäsche für Waschen sortieren, Wäschekorb tragen, Wäsche aufhängen, Klammern vorbereiten, Wäsche zusammenfalten

Puzzle spielen

Reparaturen

bei kleineren Ausbesserungen um Handreichungen bitten, Werkzeuge oder Nägel sortieren

Rosenkranz, beten, religiöse Rituale fortführen

Sinne anregen

Duftproben (z.B. Gewürze, Parfum, Blumen, Speisen)

Geschmackskostproben (z.B. mit verschiedenem Obst oder Getränken)

Geräusche raten

Tastsinn (z.B. kleine Dinge aus dem alltägl. Leben in ein Säckchen oder unter ein Tuch legen und die erkrankte Person soll ertasten, worum es sich handelt)

Sehsinn (z.B. „Ich-seh-ich-seh-was-du-nicht-siehst“ spielen)

Sprichwörter ergänzen lassen

Tanzen

gemeinsam und/oder alleine

Telefonieren mit Ur/Enkel/Kindern ggf. Videotelefonie

Tiere streicheln oder Tierfotos ansehen

Urlaubssouvenirs betrachten

Vorlesen aktiv und/oder vorlesen lassen

Werkzeugkasten, Laden, Schrank, etc. aufräumen, sortieren

Zusammenlegen von Stoffen, Kleidung, Handtüchern

**Alle Spiele, Gedächtnisübungen und Angebote
der Biografie, dem Krankheitsstadium, der Tagesverfassung
und den persönlichen Neigungen
des Angehörigen mit Demenz anpassen.**

**Wenn evtl. keine ganzen Sätze formuliert werden können oder Worte
vielleicht nicht mehr verstanden werden →
wichtig ist das Gefühl, das Sie vermitteln!
Schaffen Sie eine entspannte Atmosphäre**

**Oft motiviert der Satz: „Bitte, kannst du mir helfen?“
Weniger ist oft mehr, keinen Anspruch an Perfektion haben, Geschwindigkeit
herausnehmen, wiederholen, loben und lachen.
Hören Sie zu, bleiben Sie geduldig !
Fokus auf das, was funktioniert!**

Tagesstruktur schaffen !

z.B. einen Stundenplan entwerfen und in der Wohnung gut sichtbar aushängen.
Sie könnten z.B. eine große Uhr zeichnen, die Stundensektoren farblich markieren und diese mit Programmpunkten stundenweise beschriften. Diese Zeiten sollten ungefähr Ihrem und dem Tagesablauf Ihres erkrankten Angehörigen entsprechen, als Anregung dienen und immer flexibel sein. Es soll nur ein RAHMEN geschaffen werden!

Es ist wichtig, dass auch Sie sich im Tagesablauf Freiräume schaffen und Pausenzeiten auch von Ihnen genutzt werden.



BEISPIEL :

07.00 – 07.30 Aufstehen

07.30 – 08.00 Badezimmer – Körperpflege – Tageskleidung anziehen

08.00 – 09.00 Frühstück

09.00 – 09.30 Küche (Frühstück wegräumen, Küche saubermachen)

09.30 – 10.00 Pause (Zeitungslesen, Radio hören,...)

10.00 – 11.00 Programmpunkt z.B. aus Beschäftigung von A-Z

11.00 – 12.00 Mittagessen vorbereiten

12.00 – 13.00 Mittagessen

13.00 – 14.00 Mittagessen wegräumen, Pause (Mittagsschläfchen, Lesen, Radio hören)

14.00 – 14.30 Bewegung

14.30 – 15.00 Kaffee-Nachmittagsjause

15.00 – 16.00 Programmpunkt z.B. aus Beschäftigung von A-Z

16.00 – 16.30 Pause

16.30 – 17.30 Abendessen vorbereiten

17.30 – 18.00 Abendessen

18.00 – 19.00 Küche, Abendessen wegräumen, Pause

19.00 – 19.30 Badezimmer - Körperpflege

19.30 - Abendbeschäftigung bis zur Schlafenszeit