

GRUPPENSTUNDE

STUNDENBLATT

BEREICH
Generationsen

STUNDENTHEMA
Alter und Gesundheit



THEMENÜBERSICHT

- Familienforschung
- Biografien
- Schülerleben früher und heute
- Alter und Gesundheit
- Von älteren Menschen lernen
- Pflege aus sozialer Sicht
- Exkursion: Barrierebegehung
- Pflegeberufe
- IT-Coaches
- Exkursion: Pflege und Betreuung

Stundenziel

Eine Vorstellung von möglichen körperlichen Einschränkungen im Alter haben. Sich in die Bedürfnisse von Menschen mit Sinneseinschränkungen einfühlen können. Hilfsmittel kennen, die altersbedingte Einschränkungen ausgleichen helfen.

RK-Grundsatz: Unparteilichkeit – „Hilfe in der Not kennt keine Unterschiede.“ **ÖRK-Leitbild:** Wir setzen uns mit ganzer Kraft ein, damit die, die uns brauchen, rasche Hilfe in hoher Qualität bekommen.

	 GRUPPENLEITER	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	 60 min
BEGINN	GL kommt mit Ohropax (oder Watte) im Ohr – gibt zu erkennen, dass er schwer versteht, was gesagt wird.	TN müssen mit dem „schwerhörigen“ GL irgendwie umgehen.	Ohropax oder Watte		 5 min
SCHRITT 1	GL klärt auf, warum er schwer hört. ▶ „Ich wollte einmal wissen, wie es meinem Opa geht – der hat nämlich nicht Watte oder Ohropax in den Ohren, sondern hört wegen seines Alters schon schlecht.“ GL unterbricht das Gespräch: „Wie fühlt sich das an?“ ▶ Die Hälfte der TN bekommt etwas, um die Ohren zu verschließen – dann wird das Gespräch weitergeführt. GL bricht das Gespräch schließlich ab.	Gespräch: TN berichten von Erfahrungen, anderen Einschränkungen, Hilfsmitteln, die sie kennen (Hörgeräte, Brillen, Gehstock ...). Die Hälfte der TN verschließt sich die Ohren – dann geht das Gespräch weiter. TN berichten, wie sie das Sprechen mit jemandem, der schlecht hört, bzw. als schlecht Hörender empfunden haben.	Ohropax für die Hälfte der TN (aus Kostengründen evtl auch Watte – Ohropax ist effektiver)	Wenn alle TN „schlecht hören“, ergibt sich ein anderer Effekt: Dann reden auch alle lauter – und niemand kann den gewünschten Effekt wirklich feststellen.	 15 min
SCHRITT 2	Wenn man alt wird, können manche Fähigkeiten nachlassen: Sehen, Fühlen, Beweglichkeit, Sicherheit. Wie ist das wohl? GL stellt das vorhandene Material und die Auftragskärtchen zur Verfügung und erklärt den Gebrauch. Erklärung: Schnappspiel laut Anleitung	TN bringen Beispiele ein (Oma, Opa ...). TN probieren den Aufträgen entsprechend aus, wie sich verschiedene Beeinträchtigungen ungefähr anfühlen – sie arbeiten, wenn nötig, dabei zusammen (z. B. einander einwickeln). TN versuchen sich beim Schnappen.	▶ Kopiervorlage: Auftragskärtchen (G29) Dicke Handschuhe, eine Brille mit verklebten Gläsern (Sehloch in der Mitte, Bandagen (evtl. auch WC-Papier-Rollen); Nadel und Zwirn, Orangen/Mandarinen, Bananen, Schuh mit Schuhband, Weste mit Knöpfen, Schachtel mit alltäglichen Dingen (Knopf, Schere, Armbanduhr, Zahnbürste, Gabel, Kugelschreiber, T-Shirt ...), die für jeden Durchgang ausgetauscht werden. ▶ Anleitung: Schnappspiel (G30) Kleine Laugenbrezeln, eingewickelte Zuckerl o. Ä.	Je nach Gruppengröße können die Materialien mehrfach vorhanden sein. Wenn mehrere TN gleichzeitig schnappen (siehe Anleitung), ist auf ausreichende Abstände zu achten!	 20 min








GL = Gruppenleiter | TN = Teilnehmer

BEREICH
Generationsen

STUNDENTHEMA
Alter und Gesundheit

Stundenziel

Eine Vorstellung von möglichen körperlichen Einschränkungen im Alter haben. Sich in die Bedürfnisse von Menschen mit Sinneseinschränkungen einfühlen können. Hilfsmittel kennen, die altersbedingte Einschränkungen ausgleichen helfen.
RK-Grundsatz: Unparteilichkeit – „Hilfe in der Not kennt keine Unterschiede.“ **ÖRK-Leitbild:** Wir setzen uns mit ganzer Kraft ein, damit die, die uns brauchen, rasche Hilfe in hoher Qualität bekommen.

	 GRUPPENLEITER	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	 60 min
SCHRITT 3	<p>Es gibt zum Glück eine Reihe von Hilfsmitteln, die für beeinträchtigte Menschen nützlich sind.</p> <p>▶ GL präsentiert, was vorhanden ist, und erklärt gegebenenfalls die Benutzung.</p>	<p>TN haben Gelegenheit, Hilfsmittel genau anzuschauen, Fragen dazu zu stellen und evtl. etwas auszuprobieren.</p>	<p>Auswahl möglicher Hilfen: Gehstock, Rollator, Rollstuhl, Notfallpiepserl, Eincremehilfe, Seniorenhandy, Greifhilfe, Leselupe, Sockenanziehhilfe ...</p>		 15 min
ABSCHLUSS	<p>Zusammenfassen der Erfahrungen:</p> <p>▶ Was war überraschend, erstaunlich, interessant ...? Was verstehe ich jetzt besser?</p>	<p>TN geben ihre Eindrücke wieder.</p>			 5 min

BEACHTE

 **HINWEISE**

Es sollte nachdrücklich darauf hingewiesen werden, dass Beeinträchtigungen nicht nur durch das Alter bedingt sein können. Menschen, die schlecht hören, schlecht sehen oder in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, gibt es in jedem Alter – und jeder kann durch Krankheit oder Unfall selbst in eine solche Situation kommen!

 **LINKS**

www.roteskreuz.at/pflege-betreuung/pflege-daheim/rufhilfe
www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/pdf/faust3_alter.pdf

 **SPIELE**

Schnappspiel
 ▶ Anleitung: **Schnappspiel (G30)**

KOPIERVORLAGE AUFTRAGSKÄRTCHEN

Fädle mit angezogenen
Handschuhen
eine Nadel ein.

Schäle mit angezogenen
Handschuhen eine
Orange (Mandarine,
Banane) ab.



Binde mit angezogenen
Handschuhen
einen Schuh zu.

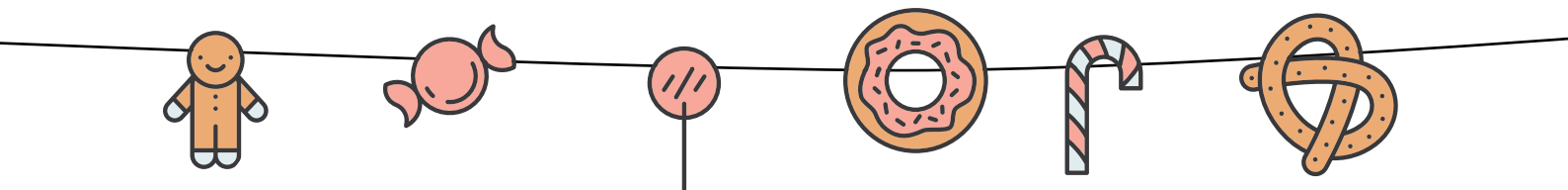
Umwickle deine
Kniegelenke so fest mit
Papier, dass du sie nicht
mehr abbiegen kannst.
Dann steig ein paar Stufen
hinauf und hinunter.

Umwickle deine Handgelenke
so fest mit Papier, dass du sie
nicht mehr abbiegen kannst.
Dann zieh die Weste an
und knöpfe sie zu.

Such dir einen Partner.
Setz die verklebte Brille* auf.
Geht miteinander eine Runde
(durch das Stiegenhaus oder
durch den Garten). Dein Partner
achtet auf die Umgebung.
Berichte, was anders war als sonst
und wie du dich gefühlt hast!
Dann tauscht ihr die Rollen.

* Anmerkung: Die Brillengläser werden bis auf ein kleines Loch in der Mitte zugeklebt (z. B. mit Leukoplast). So wird das eingeschränkte Gesichtsfeld bei einer Glaukomerkrankung („grüner Star“) simuliert.

ANLEITUNG SCHNAPPSPIEL



VORBEREITUNG

In einem Raum (oder im Freien zwischen zwei Bäumen) wird eine Schnur gespannt. Daran sind an Fäden kleine Laugenbrezeln o. Ä. aufgehängt. Sie hängen etwas über der Kopfhöhe der Mitspieler, sodass diese sich strecken oder sogar ein wenig hüpfen müssen, um sie ohne Einsatz der Arme zu erreichen.

SPIELVERLAUF

Die Spieler sind „steif“, sie können ihre Arme nicht heben. Dazu können die Handgelenke mit einem Tuch locker zusammengebunden werden – es reicht aber auch, die Arme an den Körper gepresst zu halten. Jeder Spieler versucht nun, eine Brezel, ein Zuckerl o. Ä. nur mit den Lippen zu schnappen und festzuhalten. Sobald das gelungen ist, wird der Faden durchgeschnitten und die „Beute“ verspeist.

Hinweis: Jeder Spieler macht seine Versuche an einem einzigen Ziel. Wenn ein Spieler aufgibt, wird das Ziel aus hygienischen Gründen abgeschnitten.

Wenn die Schnur lang genug ist, können mehrere Spieler gleichzeitig schnappen. Dadurch wird es auch schwieriger, weil die Schnappversuche die Schnur ständig in Bewegung halten.

