

Checkliste: Weihnachten in der Pflege

1. Bedürfnisse klar definieren

- **Prüfen:** Feiertagszuschläge (25–150 % je nach Tarifvertrag)
- Ersatzruhetag einplanen
- Dienstplan frühzeitig aushandeln, persönliche Bedürfnisse berücksichtigen
- Pausen einplanen und Teamarbeit stärken
- Stressmanagement-Apps oder kurze Entspannungsübungen nutzen

2. Arbeits- und Belastungsmanagement

- **Prioritäten setzen:** Wesentliches zuerst erledigen
- Kurze Atemübungen oder Spaziergänge für mentale Entlastung
- Dankbarkeitstagebuch führen oder kleine Belohnungen einplanen
- Flexible Dienstpläne erstellen, insbesondere bei Eltern kleiner Kinder
- Offene Kommunikation mit Familie über gemeinsame Zeit

3. Weihnachtsaktivitäten für Pflegebedürftige

- **Weihnachtslieder singen** → Erinnerungen & Emotionen wecken
- **Weihnachtsbaum schmücken** → Teilhabe & Selbstwert
- **Geschichten vorlesen** → Ruhe & Geborgenheit
- **Plätzchen backen** → Sinneseindrücke, Freude, soziale Interaktion
- **Fotoalbum anschauen** → Biografiearbeit & Nähe schaffen

4. Sicherheit & Gesundheit

- **Ernährung anpassen:** leichte Kost, bekannte Speisen
- Elektrische Kerzen statt offene Flammen verwenden
- Rückzugsräume für überreizte oder müde Bewohner bereitstellen
- Wohnung barrierefrei gestalten (Teppiche fixieren, Wege beleuchten)
- Medikamente & Hilfsmittel griffbereit haben
- Notfallnummern bereithalten

5. Festliche Atmosphäre & Kreativität

- **Dekoration:** Lichterketten, Tannenzweige, Bastelaktionen
- DIY-Baumschmuck oder Fenstermalerei einplanen
- Duftkerzen (Lavendel, Vanille) oder Musik für Atmosphäre nutzen
- Gemeinsame Aktivitäten mit Bewohnern und Angehörigen organisieren

6. Geschenkideen

- Persönliche Karten oder kleine Aufmerksamkeit für Pflegekräfte
- Fotoalbum oder personalisierte Decke für Pflegebedürftige
- Düfte oder Musik-CDs für Wohlbefinden
- **Beschäftigungsideen:** Puzzle, Bücher, Nesteldecken

7. Tipps für Angehörige

- Bekannte Rituale beibehalten, Überstimulation vermeiden
- Pausen und Rückzugsmöglichkeiten für sich selbst einplanen
- Angehörige in Aktivitäten einbinden (Festessen, Videoanrufe, Dekoration)
- Flexible Unterstützung für Pflegekräfte anbieten (Dekoration, organisatorische Hilfe)