

ANLIEGEN

Um ältere Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren, wurde in der schleswig-holsteinischen Landesvereinigung für Gesundheitsförderung eine Vernetzungsstelle zur Förderung der Alltagsbewegung angesiedelt.

Unter dem Motto „Bewegung im Norden“ gibt es viele Angebote für unterschiedliche Zielgruppen. In Schleswig-Holstein liegt dabei ein besonderer Fokus auf „Prävention von Mobilitätsabbau trotz Krankheit und Pflege“.

Mit dem Ziel, mehr Bewegung und Lebensfreude in den Alltag von Hochaltrigen bzw. mobilitätseingeschränkten älteren Menschen in Wohn- und Pflegeeinrichtungen zu bringen, wurde dieser Leitfaden entwickelt. Die einfachen Praxisbeispiele für mobilitätseingeschränkte ältere Menschen, die alle im Sitzen durchgeführt werden können, möchten dafür Anregungen geben.

VORAUSSETZUNGEN ZUR DURCHFÜHRUNG

- die Übungen sind so einfach, dass jede Pflegekraft/ Betreuungskraft die Übungen mit den Bewohnern/ Bewohnerinnen durchführen kann
- es sollte ausreichend Platz für einen Stuhlkreis vorhanden sein

- der zeitliche Rahmen ist flexibel zu handhaben, je nach Ausdauer der Teilnehmenden
- günstig wäre ein fester Tag und ein fester zeitlichen Rahmen, da sich die Bewohner/ Bewohnerinnen dann schon auf das Angebot freuen können
- zwischen den Bewegungsangeboten sollte etwas zu Trinken gereicht werden
- eine persönliche Ansprache der Bewohner/ Bewohnerinnen ist wichtig
- benötigtes Material: Jongliertücher, Softbälle (Bezugsquelle: Versand für Sportmaterialien), ISO-Stäbe (Bezugsquelle: Baumarkt)
- durch eine regelmäßige Durchführung der Bewegungsübungen kann folgendes positiv beeinflusst und gefördert werden:
 - Reaktionsfähigkeit
 - Auge-Hand Koordination
 - Kräftigung der Armmuskulatur
 - Kräftigung der Beinmuskulatur
 - Beweglichkeit der Schultergelenke
 - Gleichgewichtsstabilisation
 - emotionale Stabilität

Weitere Informationen erhalten Sie auch unter www.lvgfsh.de

BEWEGUNG MIT JONGLIERTÜCHERN

Material: Jongliertücher 65 cm x 65 cm

- Jongliertuch in eine Hand nehmen und auf- und abschwingen, Hand wechseln
- Jongliertuch in einer Hand halten und mit den Handgelenken kreisen, Richtungswechsel, Handwechsel
- Jongliertuch an den gegenüberliegenden Ecken fassen, spannen und über den Kopf führen
- Jongliertuch hochwerfen und wieder auffangen
- „Staub wischen“ mit Jongliertüchern, danach ausschütteln
- Lied singen, dazu das Jongliertuch rhythmisch bewegen
- die Bewohner fassen sich mit den Jongliertüchern zu einem Kreis, es wird gemeinsam gesungen und dabei geschunkelt

BEWEGUNG MIT ISO- STÄBEN

Material: Heizungsisolierungsstäbe 40 cm

- ISO-Stab mit den Händen kneten
- ISO-Stab von einer Hand in die andere Hand geben
- ISO-Stab mit beiden Händen an den Enden fassen und beugen

- ISO-Stab mit beiden Händen an den Enden fassen und auf den Oberschenkeln bis zu den Knien streichen und wieder zurück
- ISO-Stab mit einer Hand fassen und mit dem Nachbarn berühren
- Luftballons mit den ISO-Stäben durch den Raum schlagen
- Luftballons mit den ISO-Stäben umklammern und zusammen drücken

BEWEGUNG MIT SOFTBÄLLEN

Material: Softbälle 15 cm und Softbälle 20 cm Durchmesser

- Softball zwischen den Händen rollen
- Softball mit beiden Händen zusammen drücken, mehrmals
- Softball auf den Oberschenkeln hin- und herrollen
- Wechselwurf zwischen Bewohnern und der Betreuungskraft aus der Kreismitte heraus
- einige Softbälle im Kreis weiter geben, nach einiger Zeit die Richtung wechseln
- Softbälle werden in einen bereitgestellten Korb geworfen
- Entspannung mit Softbällen, Bewohner rollen sich gegenseitig Schulter, Nacken und Oberarme ab

KONTAKT

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.
 Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel
 Tel. 04 31-942 94
 Fax 04 31-948 71
 E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de
 Internet: www.lvgfsh.de



Das Angebot wurde konzipiert nach Erfahrungen im Rahmen des gemeinsamen Modellprojektes „Am Ball bleiben – Mehr Lebensfreude durch Bewegung“ von:

- Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.
- IBAF – Fachschule für Motopädagogik



Eine Anschubfinanzierung erfolgte durch IN FORM-Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung



Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung wird institutionell gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

Bildnachweis: © freshidea, fotolia.com



Bewegung

 im Norden

Am Ball bleiben – Mehr Lebensfreude durch Bewegung



Ein Leitfaden zur Umsetzung von
 Bewegungsangeboten in
 Wohn- und Pflegeeinrichtungen
 für mobilitätseingeschränkte ältere Menschen