

Thema Bewegung, Film 9: Mit Dehnung in den Tag

Dauer: 08:03 Minuten

Einfache Übungen mit Strumpfband oder elastischem Band zum Mitmachen

Bitte lesen Sie die allgemeinen Informationen unten, bevor Sie den Film das erste Mal zeigen!

Im Sitzen oder Stehen

Hilfsmittel: Stuhl, Zopf aus Strümpfen oder ein elastisches Band

In diesem Film werden einfache Dehnübungen mit einem elastischen Band für Menschen mit und ohne Demenz und Pflegebedürftigkeit gezeigt. So ein Band lässt sich aus alten Seidenstrümpfen leicht selbst herstellen, indem man drei Strümpfe zu einem Zopf flechtet. Natürlich kann auch ein Theraband o.ä. genommen werden. Neben der Dehnung wird auch Kraft trainiert.

Die Übungen können auch aus dem Stand heraus angewendet werden. Voraussetzung dafür sind Stabilität und Mobilität im Stehen sowie keine Gleichgewichtsstörungen!

Allgemeine Informationen zur Nutzung der Filme

Die Übungen sollen Spaß machen, gut tun und keine Schmerzen bereiten. Sich gemeinsam zu bewegen kann motivierend sein.

Bei Menschen mit einer fortgeschrittenen Demenz sollten die Begleitenden nachsichtig und geduldig sein, wenn die Bewegungen etwas anders durchgeführt werden. Es ist nicht wichtig, dass die Übungen exakt durchgeführt werden. Dabei sein und mitmachen ist alles.

Es sollte nur im Rahmen des Leistungsvermögens geübt werden. Falls es zu anstrengend wird, weniger Wiederholungen machen oder auch kleinere Bewegungen durchführen.

Bei ernstzunehmenden Vorerkrankungen wie z.B. Herz-, Kreislauferkrankungen oder Gelenkproblemen ist im Vorfeld ein Arzt/ eine Ärztin zu konsultieren.

Die Bewegungsfilm aktivieren den Körper, den Geist und die Seele.

Übungen „spiegeln“

Falls die betreute Person die Übungen lieber mit Ihnen macht, als vor dem Bildschirm, können sie die Übungen auch „spiegeln“. Sie machen also die Übungen für Menschen mit Demenz vom Bildschirm nach und die zu pflegende Person kopiert wiederum Sie!