

Thema Bewegung, Film 1: Fit & Wach in den Tag

Dauer: 05:44 Minuten

Einfache Bewegungsübungen im Sitzen mit Musik zum Mitmachen

Im Sitzen / mit Musik, **Hilfsmittel:** stabiler Stuhl

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

Inhalt:

Die Bewegungseinheit mit Musik ist für Menschen mit leicht- und mittelgradiger Demenz und Pflegebedürftigkeit geeignet und für alle, die Spaß haben, mitzumachen. Freude an der Bewegung und gute Laune stehen dabei im Vordergrund. Der Film kann als „Warm-Up“-Startübung und Muntermacher“ für weitere Übungen genutzt werden, aber auch für sich stehen. Die Bewegungen beim Singen helfen, den Text besser zu verstehen und ihn sich auch besser einzuprägen. Bei Menschen mit Demenz und Gedächtnisbeeinträchtigungen werden Aufmerksamkeit, Konzentration, Reaktionsvermögen und Merkfähigkeit gefördert. Das Tempo ist bewusst langsam gewählt, damit der Text besser aufgenommen und die Bewegungen umgesetzt werden können. Dieser Film ist besonders zur Aktivierung und Beschäftigung von Menschen mit Demenz geeignet.

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 Bewegungsfilme 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!

Textversion: Friederike Bähr