

Thema Bewegung, Film 2: Fit in den Tag 1

Dauer: 22:59 Minuten

Gymnastik im Sitzen zum Mitmachen

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

Im Sitzen / Hilfsmittel: Stuhl

Der Film „Fit in den Tag 1“ ist ideal als Einstieg in die Aktivitäten geeignet. Die Übungen werden in Ruhe erklärt und können gut nachgemacht werden. Der Film beinhaltet Übungen zur Kräftigung, zur Beweglichkeit der Gelenke, zur Dehnung, zur Koordination und zur Feinmotorik. Sie eignen sich für Menschen mit leicht- und mittelgradiger Demenz und für Menschen mit Pflegebedürftigkeit, die in ihrer Mobilität beeinträchtigt sind. Er dient nicht nur als Beschäftigung und Aktivierung bei Demenz, sondern auch dazu, verloren gegangene Beweglichkeit, Kraft und Koordination wieder zu erlangen.

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!