

Thema Bewegung, Film 5: Mit Schwung in den Tag aus dem Stand

Dauer: 9:43 Minuten

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

Schwungvolle Bewegungen im Stehen mit Musik und Tüchern

Im Stehen / mit Musik / Hilfsmittel: 2 Tücher, Servietten o.ä.

Dieser Film dient vor allem der Aktivierung und dem Wohlbefinden. Er ist besonders für Menschen mit und ohne Demenz geeignet, die „noch gut auf den Beinen sind“ und keine Gleichgewichtsprobleme haben. Die Übungen dienen dem Training des Gleichgewichtssinnes und der Koordination, aber auch der Muße und Entspannung. Auch bei dieser Bewegungseinheit sollten nur solche Bewegungen gemacht werden, die gut tun. Wer Schwierigkeiten hat, mit den Augen oder dem Kopf den Tüchern zur Seite oder zur Diagonale zu folgen, hält bei den Bewegungen den Kopf gerade und schaut nach vorne.

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-, Kreislaufkrankungen 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!

Musik: Friederike Bähr