

Thema Bewegung, Film 6: Mit Balance in den Tag

Dauer: 14:46 Minuten

Gleichgewichtsübungen im Stehen zum Mitmachen

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

Im Stehen/ mit Musik / Hilfsmittel: stabiler Stuhl, Sockenknäuel

Der Film ist besonders für Menschen mit und ohne Demenz geeignet, die noch stehsicher sind; die Schrittübungen können auch als Paar gemeinsam gemacht werden, indem sich beide Personen gegenüber stehen und sich an den Händen fassen. Bei gewissen Standunsicherheiten, Übungen vor Wand und hinter einem Stuhl durchführen. Die Bewegungen fördern nicht nur den Gleichgewichtssinn, sondern auch die Koordination, die räumliche Wahrnehmung, Konzentration, Kognition und sie machen auch Spaß. Bei Menschen mit Demenz ist ein angepasstes Tempo entsprechend der Fähigkeiten zu wählen.

Übungen aus dem Stand heraus können abgesichert werden, indem man sie zwischen einer Wand (als Rückhalt) und vor einem Stuhl (als Schutz nach vorne) durchführt. Die Begleitenden sollten bei ersichtlichen Unsicherheiten gut beobachtend und unterstützend zur Seite stehen, um ggf. einen Sturz zu vermeiden!!!!!!!!!!

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!