

Thema Bewegung, Film 7: Mit Beinkraft in den Tag

Dauer: 08:29 Minuten

Kräftigungsübungen für die Beine im Stehen zum Mitmachen

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

Im Stehen / Hilfsmittel: Stuhl, Gewichtsmanschetten für die Füße

Der Film „Mit Beinkraft in den Tag“ dient in erster Linie der Kräftigung der Beinmuskulatur.

Der Stuhl sollte vor der trainierenden Person mit Demenz oder seitlich zu ihr stehen, Er dient vorwiegend zum Festhalten und somit der Sicherheit. Bei der Übung steht die Kräftigung der Beinmuskulatur im Vordergrund.

Die begleitende Person sollte abschätzen können, ob die zu betreuende Person die Übung im Stand durchführen kann. Bei Herz- und Rückenerkrankungen oder starken Gelenkbeeinträchtigungen sollten anstrengende Übungen (beispielsweise Kniebeugen) vermieden werden. Da empfiehlt sich ein Vorgespräch mit einem Arzt oder einer Ärztin.

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!