

O 3 - Ball im Becher



Ziele:

Hauptziel ist die Schulung der allgemeinen Grobkoordination der oberen Extremität sowie die Verbesserung der Armkraft. Durch die Schulung dieser Bereiche wird dazu beigetragen, dass viele Tätigkeiten des täglichen Lebens möglich bleiben. Hierzu gehören unter anderem die selbstbestimmte Körperpflege, ebenso wie Hausarbeiten oder Hobbys.

Material:

- Becher
- Schnur
- Ball: Tischtennisball, Tennisball oder LED-Ball
- Tisch
- Stühle

Durchführung [Gruppentraining]:

Führen Sie die Kurzzeitpflegegäste nacheinander zu einem Stuhl im Stuhlkreis, auf dem Platz genommen wird. Nehmen auch Sie auf einem der Stühle im Stuhlkreis Platz. Eine Gruppengröße von 4 Personen sollte nach Möglichkeit nicht überschritten werden, da die Situation sonst für die Kurzzeitpflegegäste zu unübersichtlich werden könnte. Je nach Kognitionsleistung der Kurzzeitpflegegäste können die Gruppengrößen variiert werden.

Ziel der Übung ist es, den Ball an der Schnur in den Becher zu befördern, ohne den Ball dafür zu berühren. Nehmen Sie den Ball sowie den Becher und erläutern Sie das Übungsziel. Machen Sie die Übung als Teilnehmer des Sitzkreises einmal vor.

Bei Bedarf können Sie die Übung erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden.

Durchführung [Einzeltraining]:

Die Durchführung bei der Einzeltherapie ist simultan derer in der Gruppentherapie. Einzeltherapie wird empfohlen, wenn bei einem Kurzzeitpflegegast eine intensivere Begleitung und Anleitung von Nöten ist.

Gehirnjogging:

Falls es möglich ist, lassen Sie die Kurzzeitpflegegäste jeden Treffer zählen. Falls ein LED-Ball mit Farbwechsel eingesetzt wird, lassen Sie den Kurzzeitpflegegast bei jedem Fang mit dem Becher die momentan erscheinende Farbe benennen.

Besonderheiten/Tipps:

Achten Sie darauf, dass jeder Kurzzeitpflegegast sicher auf seinem Stuhl sitzt und geben Sie Hilfestellung, falls sich Unsicherheiten zeigen. Wenn ein Kurzzeitpflegegast Überforderungsreaktionen zeigt, pausieren Sie die Übung, begleiten Sie die Person aus dem Stuhlkreis und fahren Sie fort.

Variationen:

Leichter:

- Größerer Becher

Schwerer:

- Längere Schnur
- Kleinerer Becher