

## BP 2 - Lichterwand



**Achten Sie auf festes Schuhwerk des Kurzzeitpflegegasts.**

### **Ziele:**

Hauptziel ist die Verbesserung der Beinkraft. Diese ist wichtig um aufstehen, sich hinsetzen und Treppensteigen zu können. Eine ausreichende Beinkraft wirkt sich stabilisierend auf das Gangbild aus.

### **Material:**

- Lichter an der Wand in U-förmiger Anordnung (siehe Abbildung)
- Stuhl

### **Durchführung:**

Der Kurzzeitpflegegast wird von Ihnen zum Bewegungsparcours begleitet. Sollten Gehhilfen benutzt werden, so sind diese auch bei dieser Übung anzuwenden. Falls die Übung mit einer Gehhilfe nicht durchführbar ist, suchen Sie sich eine andere Übung aus dem Bereich ‚Beinkraft‘ aus. Ansonsten fahren Sie mit einem anderen Mobilitätsbereich fort.

Führen Sie den Kurzzeitpflegegast bis zu den U-förmig angebrachten Lichtern an der Wand und erläutern Sie schon, während Sie dorthin gehen, das Übungsziel (Lichter Antippen).

Lassen Sie den Kurzzeitpflegegast an der Wand die Lichter antippen, wobei er soweit wie möglich in die Hocke gehen soll. Die Hände des Kurzzeitpflegegasts können dabei gewechselt werden. Die Hand, bzw. der Arm, welcher nicht zum Tippen benutzt wird, soll frei in der Luft hängen. Der Kurzzeitpflegegast soll sich damit nicht an der Wand abstützen. Am Ende des U-förmigen Halbkreises können Sie von vorne anfangen und die angeschalteten Lichter wieder ausschalten lassen, indem sie abermals von dem Kurzzeitpflegegast angetippt werden. Bei Bedarf können Sie die Übung erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden.

### **Gehirnjogging:**

Falls möglich, lassen Sie den Kurzzeitpflegegast beim Tippen die (Gehäuse)Farben der Lichter nennen. Ansonsten können die Lichter beim Tippen gezählt werden.

### **Besonderheiten/Tipps:**

Achten Sie stets darauf, dass Sie den Sicherungsgriff an der Schulter jederzeit vornehmen können und die nächste Sitzgelegenheit (Stuhl) bei Bedarf schnell erreichbar ist (max. 3 Meter entfernt).

Sobald ein Kurzzeitpflegegast körperliche oder geistige Überforderungsreaktionen zeigt, pausieren Sie die Übung oder brechen Sie sie ggf. ab.

### **Variationen:**

#### Leichter:

- Mit einem Arm an der Wand abstützen und mit der anderen Hand die Lichter antippen.

#### Schwerer:

- Einen Arm hinter den Rücken nehmen und mit der anderen Hand die Lichter antippen.