



Manual – DESKK Hausaufgabenprogramm

Wir möchten Ihnen mit diesem Hausaufgabenprogramm Anregungen zu einem Bewegungstraining für zu Hause mitgeben, welches Sie mit Ihrem Angehörigen täglich durchführen können. Dafür brauchen Sie nicht viel Zeit. Es gilt der Grundsatz: Aktivierung und körperliche Aktivität sind immer gut und selbst etwas mehr Bewegungsförderung als bisher kann schon einiges bewirken.

Sicher tun Sie schon viel, um Ihrem Angehörigen dabei zu helfen, aktiv zu bleiben und am täglichen Leben teilzunehmen. Mit diesem Hausaufgabenprogramm können Sie dies noch gezielter tun, als zuvor. Wir haben eine Auswahl von zwei bis drei Übungen für den Oberkörper und zwei bis drei Übungen für den Unterkörper zusammengestellt, welche von Ihrem Angehörigen erfolgreich und motiviert bei uns in der Kurzzeitpflege durchgeführt wurden. Gleichzeitig setzen die Übungsinhalte gezielt bei Problembereichen Ihres Angehörigen an, die wir zuvor durch wissenschaftliche Instrumente analysiert haben.

Bevor Sie starten können, sind noch ein paar grundsätzliche Sachen zu beachten, welche Ihnen in der Kurzzeitpflege schon erläutert worden sind, als Sie Ihren Angehörigen wieder abgeholt haben. Nachfolgend haben wir Sie nochmal zusammengefasst.

1. Sicherheit geht immer vor

Insgesamt bietet dieses Hausaufgabenprogramm eine Chance, die Mobilität und Teilhabe Ihres Angehörigen im Alltag zu verbessern.

Natürlich sind auch Gefahren, wie z. B. ein Sturz nie ganz auszuschließen. Dies gilt sowohl für alltägliche Bewegungen als auch für die Übungen dieses Hausaufgabenprogramms. Daher möchten wir Ihnen ein paar einfache aber wirkungsvolle Tipps geben, wie Sie sich und Ihren Angehörigen auf die Übungen optimal vorbereiten können.

- Achten Sie bitte vor jeder Trainingseinheit darauf, dass sowohl Ihr Angehöriger, als auch Sie selbst festes Schuhwerk anziehen. Selbst bei Übungen im Sitzen sind **feste Schuhe immer wichtig**, denn auch der Weg zum Stuhl sollte sicher sein.
- Sie sollten bitte schon **vorab die Übungen so vorbereiten**, dass es anschließend gleich losgehen kann. So werden Wartezeiten vermieden und ihr Angehöriger steht nicht unbeaufsichtigt daneben, während Sie z. B. noch einen Stuhl zurechtrücken.
- **Stehen Sie während der Übungsdurchführung bitte immer dicht neben Ihrem Angehörigen**, sodass Sie im Notfall sichernd eingreifen können. Damit ist sichergestellt, dass Sie Ihren Angehörigen schnell an seinem Arm oder seiner Schulter festhalten können, sobald eine Unsicherheit auftritt.

- **Fragen Sie Ihren Angehörigen bei der Durchführung der Übungen regelmäßig nach dem Befinden** und achten Sie auf Überlastungsreaktionen, wie z. B. Blässe im Gesicht oder einen angestregten Gesichtsausdruck.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Angehöriger bei der Durchführung einer bestimmten Übung überlastet ist, nehmen Sie bitte Kontakt zu der Kurzzeitpflegeeinrichtung oder Ihrem Hausarzt auf.

2. Spaß muss sein...

Motivation ist entscheidend, um Mobilitätsübungen ausdauernd durchführen zu können. Gerade bei Menschen mit Demenz ist es teilweise ziemlich schwierig, sie von dem Sinn eines körperlichen Trainingsprogramms zu überzeugen. Wenn man mit nüchternen Argumenten kommt, wie z. B.: „Wir machen jetzt mal ein paar Muskelübungen. Das ist gut für deine Beinkraft“ kann das zwar auch zum Erfolg führen, aber wenn man seinem Angehörigen sagt, dass jetzt zusammen ein „Sport-Spiel“ oder ein „Hindernisparcours“ absolviert werden, kann häufig mehr Neugierde und Motivation erzeugt werden. Probieren Sie es am besten einfach mal aus. Sie können uns Ihre Eindrücke dann später mitteilen.

Natürlich ist nicht jeder Tag gleich und auch die Laune von Menschen schwankt. Bei Menschen mit Demenz fallen diese Schwankungen häufig noch stärker und spontaner aus. Das bedeutet auch, dass eine Übung, die vor 5 Minuten noch abgelehnt worden ist, nun vielleicht schon wieder positiv bewertet wird. Trotzdem ist es natürlich wichtig, die Wünsche Ihres Angehörigen zu respektieren. Wenn er mal keine Lust auf eine Übung hat, wählen Sie einfach eine andere aus oder fragen Sie später noch einmal nach. Wenn auch dann eine negative Reaktion kommt, versuchen Sie es einfach am nächsten Tag nochmal. Generell wurden die Übungen des Hausaufgabenprogramms (oder ähnliche) in der Kurzzeitpflege von Ihrem Angehörigen gerne durchgeführt. Daher bestehen gute Chancen, dass diese Übungen auch zu Hause funktionieren.

3. Umfang des Hausaufgabenprogramms

Wissenschaftliche Daten zeigen auf, dass Mobilitätsübungen täglich ca. 30 Minuten durchgeführt werden sollten, um bestmögliche Erfolge im Hinblick auf den Erhalt von Alltagsfähigkeiten und die Verringerung der Sturzgefahr zu erzielen. Aber auch eine kürzere Trainingsdauer ist immer noch ein wichtiger Beitrag zur Erhaltung und Förderung der Alltagsmobilität ihres Angehörigen.

Das Hausaufgabenprogramm ist auf mindestens 20 Minuten tägliches Training ausgelegt. Zwei Übungen für den Oberkörper und zwei Übungen für den Unterkörper sollten täglich trainiert werden, also vier Übungen insgesamt. Wenn mehr als zwei Übungen für den Unterkörper und/oder Oberkörper zur Auswahl stehen, suchen Sie sich einfach zwei davon pro Tag heraus.

Insgesamt ergeben sich 10 Minuten tägliches Training für den Oberkörper (zwei Übungen) sowie 10 Minuten Training für den Unterkörper (zwei Übungen). Ein Trainingstag würde damit zeitlich so aussehen:

Übungsbereich	Tägliche Übungszeit in Minuten	Gesamtzeit
Oberkörper	Erste Übung: 5 Minuten + Zweite Übung: 5 Minuten ...= 10 Minuten Oberkörper	Insgesamt mindestens 20 Minuten Training pro Tag!
Unterkörper	Erste Übung: 5 Minuten + Zweite Übung: 5 Minuten ...= 10 Minuten Unterkörper	

Wenn eine Übung an einem Tag nicht durchgeführt werden kann, ist das nicht schlimm. Vielleicht können Sie dafür eine andere Übung länger als 5 Minuten durchführen. Aber auch wenn an einem Tag weniger als 20 Minuten trainiert werden konnte, ist das kein Beinbruch. Sie können durchaus an einem Tag kürzer trainieren und dann, falls es möglich ist, an einem anderen Tag länger. Tragen Sie danach bitte die jeweiligen Trainingszeiten für den Ober- und Unterkörper in das dazugehörige Trainingsprotokoll ein und vermerken Sie potentielle Auffälligkeiten während des Trainings. Sie können die folgenden Bereiche ankreuzen: „hoch motiviert“, „gering motiviert“, „körperlich überfordert“, „geistig überfordert“. Erläutern Sie potentielle Auffälligkeiten, falls möglich, noch etwas genauer in den Freitext-Feldern rechts daneben. Erwähnen Sie dann auch bitte die Übung, bei der bestimmte Auffälligkeiten aufgetreten sind. Falls Sie noch andere Anmerkungen haben, schreiben Sie diese einfach ebenfalls in die Freitext-Felder.

Wenn eine Übung nicht richtig funktioniert, können Sie, falls es angeboten wird, eine Variation davon ausprobieren. Der Abschnitt „Variation“ ist bei den jeweiligen Übungen mit aufgelistet. Ansonsten können Sie eine Übung auch ganz weglassen. **Wenn es Ihrem Angehörigen mal schlecht geht oder Sie selbst keine Zeit haben, müssen Sie natürlich auch gar nicht trainieren. Tragen Sie dann einfach das Datum ein und schreiben Sie bei „Anmerkungen“ den Grund für den Trainingsausfall hinein.**

Aktivierende Pflege...

...ist etwas, dass Sie vielleicht jetzt schon durchführen, wenn Sie Ihren Angehörigen versorgen. Unter diesem Begriff sind Maßnahmen zusammengefasst, die während der

täglichen Pflege aktivierend auf die pflegebedürftige Person wirken sollen. Dazu gehören z. B. Zähne putzen, Haare kämmen, das Bett machen, Aufräumen, Kleidung an- und ausziehen, Essen mit zubereiten, selbständig Besteck benutzen usw.

Beobachtungen aus der häuslichen Pflege zeigen, dass häufig mehr unterstützt wird, als es für die pflegebedürftige Person „gut“ ist. Natürlich stehen dahinter nur gute Absichten. Viele pflegende Angehörige möchten den Alltag für die pflegebedürftige Person so gut es geht erleichtern. In Wirklichkeit tun Sie Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen aber einen Gefallen, wenn Sie ihn ermutigen, so selbstständig wie möglich den Tag zu gestalten. Damit fördern Sie die Erhaltung von Mobilität und Alltagsfähigkeiten, auch wenn es dann vielleicht etwas länger dauert, eine Aktivität, wie z. B. Zähne putzen, durchzuführen. Studien haben aber gezeigt: Es lohnt sich. Vielleicht können Sie noch mal überlegen, welche Aktivitäten Sie Ihren Angehörigen schon so weit wie möglich selbst machen lassen und bei welchen Sie Unterstützung geben, die evtl. nicht nötig ist (z. B. Tasse anreichen, anstatt dass Ihr Angehöriger die Tasse selbst versucht zu greifen). Ihre aktivierenden Pflegemaßnahmen müssen Sie nicht im Trainingsprotokoll dokumentieren, können es aber gerne im Bereich „Anmerkungen“ tun.

4. Trainingsprotokoll

In der nachfolgenden Grafik ist nun ein Beispiel eines Tages aus dem Trainingsprotokoll aufgelistet, der bereits ausgefüllt ist. Die Zeitangaben betragen hierbei exakt 10 Minuten für die Übungen der Ober- und Unterkörpers aber wie schon angemerkt: Das Training kann natürlich auch kürzer oder länger ausfallen oder Übungen an einem Tag ausgelassen werden. Probieren Sie dann bitte, falls nichts dagegenspricht, diese ausgelassenen Übungen an einem anderen Tag nachzuholen.

Datum	Bereich	Zeit	Verhalten meines Angehörigen				Anmerkungen
			hoch motiviert	gering motiviert	körperlich überfordert	geistig überfordert	
Tag u. Monat	oben/unten	Trainingszeit in Minuten pro Bereich					Bei auffälligem Verhalten Ihres Angehörigen, beschreiben Sie es hier bitte etwas genauer. Was gibt es über das Training oder einzelne Übungen ggf. noch zu berichten?
27.10.17	Oberkörper	10	1	2		4	Die Handkraftübung (O 11) war sehr schwer, weshalb wir erst mal nur 2 Minuten trainiert haben. Aber Spaß hat ihm/ihr die Übung trotzdem gemacht.
	Unterkörper	10		2	3	4	
	Oberkörper		1	2	3	4	

Wenn Sie länger trainieren können und wollen, als die angegebenen 10 Minuten pro Bereich, ist es umso besser. Tragen Sie dann die real absolvierte Trainingszeit in Minuten in das Trainingsprotokoll ein (z. B. 13 Minuten „Oberkörper“ und 18 Minuten

„Unterkörper“). Auch durchgeführte Maßnahmen zur aktivierenden Pflege können Sie gerne im Freitextfeld „Anmerkungen“ dokumentieren.

Nachfolgend sind die Übungsblätter eingheftet (Übungen für den Oberkörper und für den Unterkörper), welche Sie bitte zu Hause durchführen und dokumentieren Können.