

# BP 1 - Treppen steigen



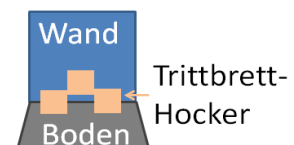
**Achten Sie auf festes Schuhwerk des Kurzzeitpflegegasts.**

## **Ziele:**

Hauptziel ist die Verbesserung der Beinkraft. Diese ist wichtig, um aufstehen und sich hinsetzen zu können. Treppensteigen ist eine sehr effektive Übung zur Stärkung der Beinkraft. Dadurch wird auch das Treppensteigen an sich verbessert, was einen wichtigen Faktor zur Erhaltung der Alltagsmobilität darstellt. Eine ausreichende Beinkraft wirkt sich stabilisierend auf das Gangbild aus.

## **Material:**

- Treppe mit Geländer (oder Trittbretthocker mit 2 Stufen je Seite) →
- Stuhl



## **Durchführung:**

Der Kurzzeitpflegegast wird von Ihnen zu den Treppenstufen (beispielsweise im Flur) begleitet, welche ein Geländer besitzen sollten. Falls sich keine Treppe nahe dem eigentlichen Bewegungsparcours (max. 10 Meter Entfernung) befindet, kann ein Trittbretthocker genutzt werden, wie er schematisch unter dem Punkt ‚Material‘ aufgelistet ist. Allerdings muss hierbei beachtet werden, dass sich der Hocker bei Nichtgebrauch so verstauen lässt, dass von ihm keine Gefahr für andere Kurzzeitpflegegäste ausgehen kann. Werden für den Weg zu den Treppen (oder zum Bewegungsparcours) Gehhilfen verwendet, so sind diese auch beim Treppensteigen zu nutzen. Falls ein Gehstock als Gehhilfe benutzt wird, kann er auf der Seite ohne Geländer als Stabilisierungshilfe Verwendung finden. Auf dieser Seite sollten Sie sich positionieren, um jederzeit sichernd eingreifen zu können.

Falls die Übung mit einer Gehhilfe (z. B. Rollator) nicht vereinbar ist, suchen Sie sich, eine andere Übung aus dem Bereich „**Beinkraft**“ aus.

Gehen Sie zu Beginn der Übung mit dem Kurzzeitpflegegast bis zu 5 Stufen nach oben und anschließend wieder hinunter. Sie sollten sich dabei nur auf einem Treppenpodest umdrehen und nicht direkt auf einer Treppenstufe, da hier das Sturzrisiko durch den begrenzten Platz deutlich ansteigen kann. Können keine 3 bis 5 Stufen bis zur Erreichung des Podests gewährleistet werden, nutzen Sie einen Trittbretthocker oder

führen Sie eine andere Übung aus dem Bereich „**Beinkraft**“ aus. Bei Bedarf können Sie die Übung erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden.

### **Gehirnjogging:**

Falls es möglich ist, lassen Sie den Kurzzeitpflegegast die Treppenstufen zählen.

### **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:

- die Anzahl der Treppenstufen verringern

#### Schwerer:

- die Anzahl der Treppenstufen erhöhen