

U 8 - Auf der Matte Stehen/Gehen



Achten Sie auf festes Schuhwerk des Kurzzeitpflegegasts.

Ziele:

Hauptziel ist die Schulung des Gangleichgewichts (dynamisches Gleichgewicht). Dieses wird benötigt, um während des Gehens die Balance halten und sich ohne Sturzgefahr bewegen zu können. Balanceübungen auf einer Linie oder einer dicken Matte tragen dem Gleichgewichtsaspekt im Bereich der Gangkoordination in besonderer Weise Rechnung.

Material:

- Schaumstoffmatte mit 3 - 7cm Höhe (z. B. Airex Balance Pad Xlarge®)

Durchführung:

Der Kurzzeitpflegegast wird von Ihnen zur Matte begleitet. Sollten Gehhilfen benutzt werden, so sind diese auch bei dieser Übung anzuwenden. Falls die Übung mit einer Gehhilfe nicht durchführbar ist, fahren Sie mit einem anderen Mobilitätsbereich fort.

Führen Sie den Kurzzeitpflegegast bis zu der Matte am Boden (siehe Abbildung) und erläutern Sie das Übungsziel.

Lassen Sie den Kurzzeitpflegegast auf der Matte stehen/gehen. Wenn Sie am Ende der Matte angekommen sind oder der Kurzzeitpflegegast eine Minute dort stand, machen sie eine Pause und wiederholen Sie die Übung. Bei Bedarf können Sie die Übung erleichtern oder erschweren, indem Sie die unten aufgeführten Variationen anwenden.

Gehirnjogging:

Falls es möglich ist, lassen Sie die Schritte zählen während der Kurzzeitpflegegast auf der Matte geht. Sie können zudem die Sekunden, die der Kurzzeitpflegegast auf der Matte steht zählen lassen.

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.

Bei der Matte ist darauf zu achten, dass diese nach Benutzung wieder aus dem Gehbereich des Bewegungsparcours entfernt wird und keine Sturzgefahr für andere Kurzzeitpflegegäste besteht. Sie kann z.B. in eine Wandhalterung eingehängt werden.

Variationen:

Leichter:

- Gehen auf der Matte mit verkürzter mittlerer Standphase (Füße nur sehr kurz hochheben und kleine Schritte machen).

Schwerer:

- Gehen mit verlängerter mittlerer Standphase: Füße nach dem Hochheben möglichst lange in der Luft lassen.
- Gehen im Zehenstand.
- Gehen im Zehenstand mit verlängerter mittlerer Standphase.
- Einen Fuß direkt vor den anderen Fuß setzen und dabei gehen.