



Bewegung ist Leben

**Bewegungsfördernde Maßnahmen
im Seniorenzentrum Margarethenhöhe**



Bewegung tut gut, hält fit und macht glücklich. Die körperliche Verfassung und die Fähigkeit, sich möglichst selbstständig im Alltag bewegen zu können, haben einen großen Einfluss auf die Lebensqualität älterer Menschen. Mittels gezielter Bewegungsprogramme kann die Beweglichkeit auch im hohen Alter noch trainiert werden. Regelmäßiges Muskeltraining fördert den Knochenstoffwechsel und ist ein wesentlicher Faktor, um Osteoporose entgegen zu wirken.

Im Seniorenzentrum Essen-Margarethenhöhe haben wir unseren Bewohnern darum erstmals im Jahr 2005 ein systematisches Kraft- und Balance-Training in Anlehnung an das Ulmer Modell* angeboten. Ziel dieses Trainings war es zunächst, Stürze zu vermeiden. Inzwischen hat es sich gezeigt, dass die gezielte Förderung von Bewegung Wirkungen zeigt, die über die Sturzvermeidung hinausgehen. Bewegung hält beweglich - und das trifft nicht nur auf Muskeln und Gelenke zu, sondern auch auf Geist und Seele. Bewegung fördert soziale Kontakte, Selbstwertgefühl und hebt die Stimmungslage.

Wir haben deshalb in den vergangenen Jahren unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konsequent geschult und die Bewegungsangebote mit dem Turn- und Sportverein Essen-Margarethenhöhe e. V. 1926 (TUSEM) für die Bewohner weiter ausgebaut.

Alle Angebote in unserem Haus zielen daraufhin, vorhandene Fähigkeiten zu nutzen und sich immer wieder neu zu fordern und eigene Grenzen auszuloten. Selbstverständlich werden alle Übungen an das Leistungsvermögen des jeweiligen Bewohners angepasst und die Breite unseres Programms lässt viel Platz für individuelle Wünsche und Vorlieben. Uns ist es wichtig, dass regelmäßig mit Spaß und Freude „trainiert“ wird.

* Das „Ulmer Modell“ wurde speziell für Pflegeheime entwickelt. Es umfasst neben Kraft- und Balancetraining auch die Überprüfung des Einflusses von Medikamenten sowie eine Optimierung der räumlichen Gegebenheiten in Bezug auf Lichtverhältnisse und Haltegriffe.

Aktivierende Pflege

Die Erhaltung und Verbesserung der Mobilität sind zentrale Ziele unserer Pflege. Aktivierende Pflegemaßnahmen fördern die Eigenaktivität. Durch gezielte und geplante Maßnahmen wird die Fähigkeit gefördert, sich selbstständig fortzubewegen oder ohne fremde Hilfe eine Lageveränderung des Körpers vornehmen zu können.

Besondere Aufmerksamkeit wird auf die vorhandenen, aber evtl. verdeckten „gesunden“ Anteile der gepflegten Person gerichtet. Die Pflegenden achten darauf, nicht automatisch alle Handgriffe zu übernehmen, sondern die zu pflegenden Bewohner werden im Rahmen ihrer Möglichkeiten aktiv am Pflegeprozess beteiligt und angehalten, Handlungen, z.B. auch im Bereich der Körperpflege, selbst zu übernehmen.

Beispielhafte Alltagssituationen für aktivierende Pflegemaßnahmen sind:

- Körperpflege
- An- und Auskleiden
- Aufstehen und Lagewechsel im Bett
- Bewegungsübungen im Sitzen z.B. auf der Bettkante
- bei den Mahlzeiten selbständige Nahrungsaufnahme fördern
- begleitete Gänge z.B. vom Zimmer in den Speiseraum, in den Gemeinschaftsraum, zur Toilette
- Teilnahme an Gruppenangeboten, Gemeinschaftsveranstaltungen, Gottesdiensten etc. und den damit verbundenen Transferwegen

Bewegungsrunden mit Musik / Übungen im Wohnbereich

Im Wohnbereich werden täglich Morgenrunden angeboten, die außer Gesprächen und Rätselspielen häufig eine Bewegungseinheit beinhalten. Singen, rhythmische Bewegungen zur Musik, Bewegungs- und Reaktionsspiele mit Tüchern und Bällen, Dehn- und Kräftigungsübungen, Lockerungsübungen, kleine Spiele, z. B. mit Ball, Luftballon oder dem großen Würfel, animieren die Bewohner, sich mit Spaß und Freude zu bewegen. Die Verbindung zwischen Bewegung und Musik fördert auch Kommunikation, zwischenmenschliche Kontakte und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Mit Bewohnern, die im Rollstuhl sitzen, aber noch in der Lage sind in Begleitung kurze Strecken zu gehen, wird auf den Fluren geübt, um diese Fähigkeit möglichst lange zu erhalten. Auch Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen sind am Handlauf der Flure in einer Kleingruppe oder in Einzelbetreuung möglich, sinnvoll und effektiv. Sie helfen Kontrakturen zu vermeiden und schenken Erfolgserlebnisse.

Training mit motorunterstützten Bewegungstrainern

Auf allen Wohnetagen stehen Bewegungstrainer in den Wohnzimmern bereit, die mit einem Elektromotor ausgerüstet sind. Rollstuhlfahrer und Fußgänger profitieren gleichermaßen von diesen Geräten.

Der Übergang zwischen aktivem Training und passiver, motorunterstützter Bewegung ist fließend. Der Elektromotor ermöglicht, dass auch sehr muskelschwache und immobile Bewohner hier trainieren können. Durch die regelmäßige Teilnahme am motorunterstützten Bewegungstraining gelingt es mitunter immobilen Bewohnern, ihre Gehfähigkeit zurückzugewinnen.

Die Geräte sind als Kombinationstrainer für Beine und Oberkörper ausgelegt, damit auch die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit im Bereich der oberen Extremitäten gefördert werden können.

Das Training mit den motorunterstützten Bewegungstrainern wirkt sich auch positiv auf die Vorbeugung von Kontrakturen, Stoffwechselforgänge, Darmtätigkeit und besonders auf die Stimmung der Trainierenden aus. Es baut innere Anspannung und Unruhe ab und steigert neben dem körperlichen auch das seelische Wohlbefinden.

Kraft- und Balance Training zur Sturzprophylaxe

Das Bewegungsprogramm beinhaltet aktivierende gymnastische Übungen, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen im Sitzen und Stehen sowie ein Krafttraining mit Hanteln und Gewichtsmanschetten in der Gruppe. Beim Training steht vor jedem Teilnehmenden ein Stuhl mit Rückenlehne, an dem er sich beim Stehen festhalten kann und hinter ihm ein zweiter Stuhl, auf den er sich jederzeit setzen kann.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass bei hochbetagten Menschen durch das gezielte und regelmäßige Kraft- und Balancetraining die Mobilität zunimmt, die Sicherheit beim Aufstehen, im Stand und beim Gehen verbessert wird und Sturzfolgen geringer werden.

Sitzgymnastik im Gymnastikraum mit Übungsleitern

An diesem Training, das in Kooperation mit dem TUSEM statt findet, nehmen Senioren teil, die noch selbstständig zum Gruppenangebot im Gymnastikraum kommen können.

Die sitzende Ausgangshaltung erlaubt eine allgemeine und gezielte Einwirkung auf den gesamten Körper. Schwerpunkt ist eine funktionelle Gymnastik. Durch den Einsatz von Musik, Bällen, Therabändern und Säckchen wird das Übungsprogramm bereichert. Die Gymnastik im Sitzen wirkt auf den Allgemeinzustand durch verbesserte Atmung, Anregen der Tätigkeit des Herzens, des Kreislaufs und des Stoffwechsels. Sie dient der Haltungsschulung und der Koordination, verbessert das Körpergefühl der Bewohner und ihre Belastbarkeit im Alltag.

Das Training in der Gruppe wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Die Freude über die spürbaren Fortschritte verstärkt den Willen, weiterhin selbst etwas gegen Alterserscheinungen zu tun.

Ergänzende Maßnahmen zur Bewegungsförderung und Sturzvorbeugung ..

- Ermittlung des Sturzrisikos durch das Pflegepersonal
- Überprüfen der Sehkraft durch Augenarzt und Optiker, Tragen „der richtigen Brille“
- Überprüfen der Hörfähigkeit, Einstellen und Prüfen der Hörgeräte durch den Hörakustiker
- Tragen von gut passendem, stabilem halt gebendem Schuhwerk/ Pantoffeln
- auf richtige Benutzung von Hilfsmitteln z. B. Rollatoren achten
- Stolperfallen vermeiden,
- für gute Lichtverhältnisse sorgen - besonders nachts
- Nebenwirkungen von Medikamenten beachten besonders bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln
- ausreichend trinken 1,5 bis 2 l/Tag

Bewegungsfördernde Umgebung

In unserem Garten besteht die Möglichkeit, sich allein oder in Begleitung an der frischen Luft zu bewegen. Unterschiedliche Bodenbeläge fördern das Gleichgewicht und die Gangsicherheit. Der duftende Kräutergarten ist ein schönes Ziel für die Sinne. Bänke, Klangobjekte und das Wasserspiel laden ein, zu verweilen, zu lauschen und zu beobachten. Ein Besuch der großen Voliere mit Wellensittichen im Erdgeschoss sorgt für eine gute Stimmung, bei einem Abstecher in die Cafeteria oder den Kiosk kommt man schnell ins Gespräch. Ein Friseursalon und ein Besuch bei der Fußpflege sind fußläufig im Haus möglich.

Physiotherapie

Physiotherapie ist besonders wichtig bei Menschen, bei denen sich im Rahmen von akuten oder chronischen Erkrankungen die körperliche Verfassung verschlechtert. Ziel der individuellen physiotherapeutischen Maßnahmen ist es, die Leistungsfähigkeit so zu verbessern, dass die Bewohner wieder an den anderen bewegungsfördernden Maßnahmen im Hause teilnehmen können.

Eine in dem Seniorenzentrum integrierte Physiotherapiepraxis bietet nach ärztlicher Verordnung bei Erkrankungen der Stütz- und Bewegungsorgane, des Nervensystems, der inneren Organe und der Gefäße folgende therapeutische Maßnahmen an:

- allgemeine und spezielle Krankengymnastik
- manuelle Lymphdrainage
- medizinische Massagen
- medizinische Fußpflege

Selbstverständlich können unsere Bewohner auch andere Physiotherapeuten oder Podologen beauftragen.

Spendenkonto zur Förderung des Bewegungsprogramms

Wir freuen uns, wenn Sie den weiteren Ausbau unserer Bewegungsangebote mit Ihrer Spende unterstützen mögen:

Diakoniewerk Essen e.V.
Sparkasse Essen BLZ 360 501 05
IBAN DE34 3605 0105 0000 2179 19
BIC SPESDE33XXX
Konto-Nummer: 217 919

Stichwort: „Bewegung im SM“ (Seniorenzentrum Margarethenhöhe)

Diakoniewerk Essen
gemeinnützige Senioren- und Krankenhilfe GmbH
Seniorenzentrum Margarethenhöhe
Helogolandring 71, 45149 Essen
Tel.: 0201/87 17 300, E-Mail: f.mentzen@diakoniewerk-essen.de
www.diakoniewerk-essen.de
Konzept: M. Daul, B. Mayer, F. Mentzen

Diakoniewerk Essen

