

NUTZEN VON ANGEPASSTER KÖRPERLICHER BEWEGUNG

- Gesundheit: Verbesserung der Vitalfunktionen des Schlafs, weniger Sturzgefahr, Prävention und Behandlung von chronischen, v. a. mit der sitzenden Lebensweise verbundenen Krankheiten
- Person: Verbesserung von körperlichen Fähigkeiten, sozialen Qualitäten, intrinsischer Motivation, Autonomie in den alltäglichen Verrichtungen
- Emotionen: mehr persönliche Zufriedenheit, Wohlbefinden, Selbstwertgefühl, gute Laune, weniger Stress und Angstzustände
- Soziale Kontakte: weniger isoliert sein, mehr Offenheit, mehr Spass

Die präventiven und therapeutischen Auswirkungen von regelmässiger angepasster Bewegung erhalten und verbessern Lebensqualität, Autonomie und psychisches bzw. soziales Wohlbefinden.

EMPFEHLUNGEN FÜR ANGEHÖRIGE

- Heimbewohner*in zur Bewegung anregen
- Während Besuch gemeinsam eine körperliche Aktivität durchführen
- Möglichst «machen lassen» oder «machen mit», möglichst wenig «machen anstatt»
- Rutschfeste Socken, geschlossene Pantoffeln/Schuhe zum Laufen mitbringen (keine Absätze)
- Darauf achten, dass Heimbewohner*in über ausreichend bequeme Kleidung, Trainingsanzug etc. für körperliche Bewegung verfügt

Danke

**dass Sie den/die Heimbewohner*in zur Bewegung anregen
seine/ihre Gesundheit hängt davon ab!**

Die Heimleitung und das Team des internen Projektes « Es bewegt sich etwas in den Pflegeheimen ! »

August 2021

« Es bewegt sich etwas in den Pflegeheimen ! »



Ein Übungsprogramm im Pflegeheim zur :

- **Förderung von angepasster körperlicher Bewegung**
- **Prävention des allgemeinen Konditionsverlustes**
- **Integration der Angehörigen**

ZIELSETZUNG DES PROGRAMMS

- Weniger sitzende Lebensweise, mehr tägliche Bewegung für alle Heimbewohner*innen
- Die Heimbewohner*innen in den Mittelpunkt stellen, sie sollen die Möglichkeit zur Interaktion mit einem interdisziplinären Team, einem APA-Experten und den Angehörigen

HERAUSFORDERUNGEN

- Körperliche Fähigkeiten und Resilienz erhalten und erweitern
- Verluste der körperlichen Fähigkeiten kompensieren mit Neuanpassung und Maximierung der Autonomie
- Lebensqualität beibehalten durch Erhalten der Fähigkeit zur selbstständigen Fortbewegung
- Kampf gegen den Verlust der physischen, psychischen und funktionalen Fähigkeiten
- Kein Abdriften in Abhängigkeit, Unfähigkeit

EINBEZIEHUNG DES PERSONALS

Alle unsere Teams beteiligen sich auf aktive und interdisziplinäre Weise am Programm «Es bewegt sich etwas in den Pflegeheimen!».

Wir regen die Heimbewohner*innen zu täglicher Bewegung an und wandeln diese in Übungen um.

Jede Geste zählt, sogar die kleinste Geste hat eine positive Wirkung.

WIE KANN ICH MICH MEHR BEWEGEN ?

Tägliche Aktivitäten nutzen

Jede Gelegenheit benutzen, aufzustehen und regelmässig zu laufen



Sich auf den Bettrand oder in den Stuhl setzen anstatt liegen zu bleiben



Aufstehen, um auf die Toilette zu gehen

Bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe anziehen

Sich bewegen, Übungen auf dem Bett oder Stuhl

Aufstehen, um am Tisch zu essen, auf einem normalen Stuhl



Toilette im Stehen am Lavabo machen oder Duschen

WIE KANN ICH MICH MEHR BEWEGEN?

Bestehende Infrastrukturen und Angebote nutzen



Am APA-Übungsprogramm und anderen «sportlichen» Aktivitäten teilnehmen

Jeden Tag den Bewegungs-Parcours absolvieren, Indoor und Outdoor, allein oder in Begleitung



Im Gang oder im Park spazieren gehen

Mit den Angehörigen in die Cafeteria gehen



Hilfsmittel benutzen: Stock, Laufgestell, Rollator, Rollstuhl

