Humanika

Leben, wie ich bin



INFOBLATT ERHALTUNG DER MOBILITÄT

1 DEFINITION

Mobilität bezeichnet die Fähigkeit, sich eigenständig zu bewegen oder die Position des Körpers zu verändern, möglicherweise unter Verwendung von Hilfsmitteln.

Eine gute Mobilität ist entscheidend für die Gesundheit und Lebensqualität. Bewegung hält nicht nur den Körper fit, sondern fördert auch die geistige Fitness, da sie die Durchblutung des Gehirns erhöht und somit den geistigen Verfall verlangsamen kann. Wenn man sich hingegen nicht bewegt, nimmt die Mobilität ab und ein Teufelskreis mit potenziell schwerwiegenden Folgen beginnt.



Bewegungsübungen
Morgendliche Bewegungsübungen können ein wichtiger Schritt zur Förderung der Mobilität sein und bereits direkt nach dem Aufwachen durchgeführt werden. Diese Übungen lassen sich jedoch genauso gut in den Alltag integrieren und zwischendurch durchführen.

2 BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER

Ausgestrecktes Greifen

Strecken Sie Ihren linken Arm weit nach vorne vor Ihre Brust und führen Sie eine Greifbewegung aus, als würden Sie einen Apfel pflücken. Wiederholen Sie diese Bewegung mit dem rechten Arm und dann mit beiden Armen gleichzeitig.

Seitliches Drehen

Strecken Sie Ihren linken Arm seitlich aus und drehen Sie abwechselnd die Handfläche nach oben und nach unten. Wiederholen Sie diese Bewegung mit dem rechten Arm und dann mit beiden Armen gleichzeitig.

Lang ziehen

Heben Sie Ihren linken Arm über den Kopf und strecken Sie ihn so weit wie möglich aus, als ob jemand sanft daran ziehen würde. Senken Sie dann den Arm und wiederholen Sie die Bewegung mit dem rechten Arm.

Schulterheben

Beginnen Sie mit beiden Armen flach neben Ihrem Körper. Heben Sie zuerst die rechte Schulter Richtung Ohr und dann die linke Schulter. Fahren Sie dann fort, indem Sie beide Schultern gleichzeitig anheben.

3 BEWEGUNGSÜBUNGEN FÜR DIE BEINE UND FÜSSE

Zehenwippe
Beginnen Sie damit, Ihre Zehen in Richtung Ihrer Nase zu ziehen und dann Ihre Zehen in die entgegengesetzte Richtung zu strecken, um einen spitz zulaufenden Fuß zu machen. Führen Sie diese Übung zuerst mit jedem Fuß einzeln durch und dann mit beiden gleichzeitig.

Zehenkrallen
Wechseln Sie zwischen dem Einkrallen und Spreizen Ihrer Zehen. Halten Sie jede Position einige Sekunden lang.

Fußkreisen
Malen Sie mit dem großen Zeh eines Fußes Kreise in der Luft und bewegen Sie dabei den gesamten Fuß. Wiederholen Sie die Übung dann mit dem anderen Fuß.

4 WAS KÖNNEN SIE TUN?

Achten Sie darauf, mögliche Ursachen für Bewegungseinschränkungen zu identifizieren und suchen Sie nach Lösungen, um diese zu beheben.

körperliche Inaktivität	Mobilität fördern
Schmerzen	Schmerzerfassung
Angst vor Stürzen	Entfernen von Stolperfallen
Übergewicht	Ernährungsanpassung
Sorge, Aufwand zu verursachen	Hilfsbereitschaft signalisieren
Medikamente, die die Bewegungsfähigkeit einschränken	Gespräch mit Arzt
Müdigkeit, Erschöpfung	für Ruhepausen und Erholung sorgen
Aggression, Depression	Aufmerksamkeit, Aktivierung, Zuwendung
Umgebungsfaktoren	Handläufe anbringen, Sitzgelegenheiten aufstellen

5 FÖRDERN SIE MOBILITÄT BEI JEDER GELEGENHEIT

Integrieren Sie Pflegebedürftige in alltägliche Aktivitäten wie Kartoffelschälen, Wäsche zusammenlegen oder Blumen gießen. Dies fördert nicht nur ihre Mobilität, sondern vermittelt auch das Gefühl, gebraucht zu werden und am Leben teilzuhaben.

6 ERHALTEN SIE VORHANDENE MOBILITÄT

Pflegende neigen dazu, einfache Aufgaben wie Haarekämmen oder Brotschmieren zu übernehmen, aber dies hilft nicht, die Mobilität zu erhalten. Nehmen Sie sich Zeit und ermutigen Sie die betroffene Person, alle Aufgaben, die sie noch selbstständig ausführen kann, eigenständig oder mit minimaler Unterstützung durchzuführen. Dies ist eine lohnende Investition in ihre Beweglichkeit. In Bezug auf Hilfsmittel sollten Sie prüfen, ob ein Rollator ausreicht, bevor Sie einen Rollstuhl verwenden. Rollstühle werden oft als Sitzmöbel genutzt, aber wenn ein Rollstuhl erforderlich ist, sollte die Person ihn selbstständig mit Armkraft bewegen, anstatt von anderen geschoben zu werden.

7 GESTALTEN SIE DIE UMGEBUNG MOBILITÄTSFÖRDERND

Beispiele

- Stellen Sie sicher, dass der Boden frei von Stolperfallen wie Teppichen und losen Kabeln ist.
- Verwenden Sie Niedrigflurbetten, um das Ein- und Aussteigen zu erleichtern.
- Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung, um die Sichtverhältnisse zu verbessern.
- Installieren Sie Handläufe an den Wänden für zusätzliche Unterstützung.
- Legen Sie Anti-Rutsch-Matten auf rutschige Oberflächen.

8 DREI SCHRITTE ZUM ZIEL

Nutzen Sie jede Gelegenheit für kurze Strecken. Beim Transfer vom Bett in den Rollstuhl stellen Sie diesen bewusst drei Schritte entfernt auf, um diese Schritte einzubeziehen.
Selbst kleine Schritte sind wertvoll und können sich mit der Zeit steigern. Wenn Gehen nicht möglich ist, ermöglichen Sie dennoch eine aufrechte Haltung während des Transfers. Unterstützen Sie die Person dabei, sich aufzurichten und einen Moment aufrecht zu stehen. Das fördert nicht nur die Mobilität, sondern bietet auch eine andere Perspektive.

FÜR WEITERE FRAGEN STEHEN WIR IMMER GERNE ZUR VERFÜGUNG!

0231 – 58 68 78 0
WWW.HUMANIKA-WOHNEN.DE
Humanika Pflegedienst GmbH
Zollhof 30, 40221 Düsseldorf




Humanika