

Bewegung ist Leben

Förderung von Mobilität im Alltag

Pflegedienst Fecken

Ringstraße 78 – 42897 Remscheid

Tel.: 66 52 67

Rospattstraße 36 – 42897 Remscheid

Tel.: 6 88 94

Mobil und beweglich bleiben: das ist gut für Körper und Seele

Viele Untersuchungen bestätigen, dass Mobilität und Bewegung einen positiven Einfluss auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit haben. Wer sich bewegt:

- leidet seltener an Depressionen,
- hat mehr soziale Kontakte
- kann die Verschlechterung einer Demenz verzögern
- bleibt länger selbstständig im eigenen Haushalt
- kann sich besser im Alltag helfen
- fühlt sich wohler und hat mehr Lebensqualität
- Wenn Mobilität und Bewegung nicht gefördert werden, drohen viele Folgeprobleme, z.B.:
- Entstehung von Druckgeschwüren (Dekubitus)
- Gelenkversteifung
- Lungenentzündung
- Sturzereignisse
- Abhängigkeit von der Hilfe anderer bei alltäglichen Verrichtungen wie Körperpflege, Aufstehen, Toilettengang
- Kontaktarmut zu anderen Menschen
- Sinkender Lebensmut, Depression

Die Mobilität zu erhalten und zu fördern, ist deshalb ein besonders wichtiges Ziel der Pflege.

Wie kommt es zu Einschränkungen der Mobilität?

Manche Ursachen für Einschränkungen der Mobilität können Sie und wir leider nicht beeinflussen, z.B. Lähmungen, Erkrankungen des Nervensystems, Arthrose, Rheuma und andere chronische Krankheiten.

Andere Ursachen für Einschränkungen der Mobilität können aber vermieden oder positiv beeinflusst werden, z.B.:

- Unbehandelte Schmerzen, die zur Vermeidung von Bewegung führen
- Übergewicht
- Fehlende Anregung und Motivation zur Bewegung
- dem Pflegebedürftigen zu viel abnehmen (Übersorgung)
- Fehlende Eigenbewegung, obwohl dies möglich ist
- Lagerung im Bett oder im Stuhl, die zu Inaktivität führt

Was kann ich als Angehöriger tun, um Bewegung und Mobilität zu fördern?

Am wichtigsten: Achten Sie darauf, dass der Pflegebedürftige sich so oft wie möglich bewegt, aufsteht oder einige Schritte macht!

- Wenn es möglich ist, sollten Sie dafür sorgen, dass der Pflegebedürftige in der Wohnung und außerhalb der Wohnung kurze Strecken geht.
- Nutzen Sie jede Alltagssituation zur Bewegungsanregung, z.B.: bei der Körperpflege, beim Haarekämmen, beim An- und Auskleiden immer die Arme und Beine bewegen lassen.
- Leiten Sie den Pflegebedürftigen mehrmals täglich zu gezielten Bewegungsübungen der Arme und Beine an; das ist auch gut für Atmung und Hautdurchblutung.
- Wenn der Pflegebedürftige sich nicht selbstständig bewegen kann, bewegen Sie Arme und Beine mehrmals täglich passiv.
- Achten Sie bei Bettlägerigkeit darauf, dass die Position alle 2-4 Stunden gewechselt wird.

Einfache Bewegungsübungen

Die folgenden Übungen können Sie im Sitzen, aber auch im Liegen anleiten oder passiv durchführen.

Achten Sie bitte immer darauf, dass alle Bewegungen nur bis zur Schmerzgrenze ausgeführt werden!

Pflegedienst Fecken

Rund um Lennep, rundum versorgt

Bewegungsübung für die Arme:

- den Arm bis zur Schulterhöhe anheben und abspreizen;
- den Arm beugen und strecken;
- das Handgelenk und alle Finger beugen und strecken.

Bewegungsübung für die Beine:

- das Bein aufstellen, anheben und ausstrecken;
- das Bein nach innen und nach außen drehen;
- den Fuß nach oben an den Unterschenkel heranziehen und strecken.

Bewegungsübung für Kopf und Rumpf:

- den Kopf so weit wie möglich nach links und nach rechts drehen („sich nach jemand umdrehen“);
- mit dem Kopf nicken (ein „Doppelkinn“ machen) und ihn in den Nacken legen („Vögel am Himmel beobachten“);
- den ganzen Oberkörper nach links und rechts drehen und nach vorne und hinten beugen.

Was tun wir, um Bewegung und Mobilität zu fördern?

Wir beraten Sie zu sinnvollen Hilfsmitteln

Es gibt viele Hilfsmittel, die das Aufsitzen, das Umsetzen auf den Stuhl, das Aufstehen aus dem Bett und das Stehen und Gehen erleichtern. Wir helfen Ihnen bei der Auswahl und Beantragung der Hilfsmittel.

Wir zeigen Ihnen, wie es geht

Im Rahmen unserer Pflegeeinsätze fördern wir Bewegung, wo es geht. Aber den Tag über sind wir und der Pflegebedürftige auf Ihre Mithilfe angewiesen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Bewegungsübungen im Tagesablauf ohne große Anstrengung umsetzen können.

Wir vermitteln weitere Hilfen

Oft ist es sinnvoll, dass weitere therapeutische Hilfen eingesetzt werden. Wir unterstützen Sie bei der Verordnung von Physio- und Ergotherapie und im Kontakt mit dem behandelnden Arzt.