

## Tipps für die Bewegungsanleitung im Hausbesuch



Sehr geehrte Nachbarschaftshelfer/innen,  
„Bewegung hilft“ und kann auch in hohem Alter noch angeleitet werden. Mit den Fünf Esslinger-Übungen, den Tests und den einfachen Trainingsanleitungen sind Sie gut für einen „bewegten“ Hausbesuch gerüstet. Hier Vorschläge, wie Sie dabei vorgehen können:

### Die Vorbereitung

Bereiten Sie sich vor, indem Sie einige Übungen zuerst für sich selbst wiederholen. Stellen Sie sich dabei den Haushalt, den Sie besuchen möchten, mit den Menschen und den Räumlichkeiten, ganz konkret vor. Notieren Sie sich die Übungsnamen, die mögliche Anzahl der Wiederholungen und eine Reihenfolge.

Wiederholen Sie auch kurz die Tests zur Balance und zur Kraft beim Aufstehen und planen dafür eine sichere Umgebung in dem Haushalt, den Sie besuchen.

Nehmen Sie die Notizen und den leeren Handzettel „Bewegungsanleitung im Hausbesuch“ mit.

### Der erste Hausbesuch

Beim ersten Besuch bekommen Sie ein Gefühl für die Motivation, die körperlichen Fähigkeiten und das Sicherheitsbedürfnis der unterstützten Person.

Erläutern Sie, wofür man eine gute Balance braucht (Treppen steigen, sich anziehen) oder wofür Kraft in Bein und Hüfte wichtig sind (das Aufstehen, Sturzvermeidung). Machen Sie die Balancetests und starten immer beim einfachen Rombergstand (aufrechter Stand, nebeneinander stehende, sich nicht berührende Füße).

Notieren Sie auf dem Handzettel, wie die Tests gelaufen sind.

Mit freundlicher Unterstützung durch:



## Fortsetzung

Setzen Sie die Tests zum Thema Kraft – Aufstehen vom Stuhl – fort.

Leiten Sie Ziele ab, für die sich ein Training lohnt: ... die Treppe steigen ... einen Spaziergang machen ... etwas vom Boden aufheben ... die Socken anziehen ...

### Das Übungsprogramm

Aus den kleinen Tests und dem Verhalten beim „Mitmachen“ können Sie ableiten, wie viel die betreute Person üben kann und möchte. Hierbei geht es darum, wie viele verschiedene Übungen geeignet sind:

- zum Start eher 1 – 3 verschiedene Übungen,
- später vielleicht 5 oder mehr Übungen.

Neue Übungen sind immer recht anspruchsvoll, hier ist weniger Abwechslung mehr. Achten Sie sehr darauf, die Übungen richtig zu dosieren, so dass ein Gefühl von „Training“ bleibt.

Machen Sie mit! Und erläutern Sie weiterhin den Alltagsbezug der Übungen und des Trainings, wie „beim Gehen steht man auf einem Bein“ und mehr.

Notieren Sie sich nach dem ersten Hausbesuch das persönliche Übungsprogramm auf dem Handzettel.

Fragen Sie nach 3 Trainingsterminen nach dem Wohlbefinden der unterstützten Person und passen Sie die Übungen an: etwas anders, etwas mehr oder etwas leichter ...

### Viel Freude beim Mitmachen!

Mit freundlicher Unterstützung durch:

