



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

Neue Wege in der Sturzprophylaxe
Der G-Weg
Referentin: Ulla Schlösser

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Neue Wege in der Sturzprophylaxe - der G-Weg

Ziele:

Der G-Weg ist ein therapeutisches Hilfsmittel und wurde von Spomobil e.V. zur Sturzprophylaxe und Verbesserung des Gangbildes entwickelt und erprobt, damit

- Senioren,
- Hochbetagte,
- Menschen mit Demenz und
- Schlaganfall-Betroffene



wieder mehr Sicherheit und Unabhängigkeit im Alltag erlangen.

Der G-Weg bietet vielfältige Möglichkeiten für **Einzelpersonen** und **Gruppen** motorische und kognitive Fähigkeiten zu verbinden und alltagsnah zu trainieren.

Das Training mit dem G-Weg wird allen Fußgängern ermöglicht, da er den Übenden erlaubt Hilfsmittel wie Gehstöcke und Rollatoren zu benutzen.

Materialien:

Allgemeine Informationen zum G- Weg

- Der G-Weg ist rutsch- und abriebfest und mit Hilfe einer Tasche leicht zu transportieren.
- Maße L x B: 6 m x 1,20 m.
- Ein hohes Maß an Praktikabilität ist gewährleistet, da der G-Weg sehr schnell aus- und aufzurollen ist.
- Die Kontraste und Markierungen sind gut sichtbar auch bei altersbedingter eingeschränkter Sehfähigkeit.
- Das Design ist alltagsnah und hat einen sehr hohen Aufforderungscharakter.



Der G-Weg wird eingesetzt in

- Senioren- und Altenpflegeheimen
- Physio- und Ergotherapie Praxen
- Krankenhäusern
- Sportvereinen/ Rehasportvereinen
- Rehabilitationskliniken

Zeit: 90 Minuten



Einstieg 15 Minuten

Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Methodik- und Übungskarten vorgestellt</p> <p>Auf 52 Karten zeigt das Spomobil Männchen Übungen von leicht bis schwer, die sehr gut verständlich und praxisnah umgesetzt werden können.</p> <p>Begleiten und sichern</p>	<p>Fünf Kategorien</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basics 2. Einzelübungen mit Gerät Alltagsbezogene Doppelkoordinationsaufgaben 3. Paarweise ohne Gerät Bewegung und Gedächtnis 4. Paarweise mit Gerät Alltagsbezogene Doppelkoordinationsaufgaben 5. Großgruppe Gemeinsames Gang und Sturzprophylaxe –Training   	 <p>Paarweise</p>

Einstimmung 15 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<p>Größe der Felder einschätzen lernen</p> <p>Fließendes Gangtempo erarbeiten</p> <p>Scannenden Blick erarbeiten</p> <p>Spurbreite verringern</p> <p>Gleichgewichtsreaktion erhöhen</p> <p>Balancieren auf schmaler Spur</p> <p>Alltagstransfer z.B. enge Wege</p>	<p style="text-align: center;"><u>Basics</u></p> <p>1. Übung: Schritt für Schritt Gehen von Feld zu Feld innerhalb von zwei Reihen</p> <p>2. Übung: Auf dem Laufsteg Gehen von Feld zu Feld innerhalb einer Reihe in schmaler Spur</p> <p>3. Übung: Tipp-Topp Oder „Gehen auf der Steinkante“</p>	<p>Paarweise nebeneinander</p> <p>Am Ende des G-Weges außen rechts und links wieder zurück</p>  <p>„Auf dem Laufsteg“</p>

Hauptteil 60 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<p>Alltagskompetenz</p> <p>Beidseitigkeit</p> <p>Kraftsteigerung</p> <p>Alltagskompetenz</p> <p>Doppelkoordination</p> <p>Mobilisation</p>	<p style="text-align: center;"><u>Einzelübungen mit Gerät</u></p> <p>1. Übung: Transport beidseitig Taschen auf beiden Seiten tragen</p> <p>2. Übung: Grüß Gott Gehen und dabei Hut auf – und absetzen, seitlich jemanden grüßen</p>	 

<p>Bewegung und Gedächtnis</p> <p>Verbesserung des Gangbildes mit gleichzeitige Gedächtnisleistung</p> <p>Alltagskompetenz</p>	<p style="text-align: center;"><u>Paarweise ohne Gerät</u></p> <p>1. Übung: Kopfrechnen „Schritt für Schritt“ und dabei Zahlenreihen mit geraden Zahlen im Wechsel aufsagen</p> <p>2. Übung: Was gibt´s Neues „Schritt für Schritt“ und dem Partner erzählen was heute schon alles passiert ist</p>	
<p>Anpassung an Partner und Gerät</p> <p>Gangtempo variieren</p> <p>Alltagsbezogene Doppelkoordination</p>	<p style="text-align: center;"><u>Paarweise mit Gerät</u></p> <p>1. Übung: Heute kann es regnen, stürmen oder schneien</p> <p>Beide TN gehen unter einem Regenschirm. Der Schirm wird auf der Innenseite gehalten</p>	
<p>Schnelle Auslösung des Schutzschrittes</p> <p>Stärkung der Standbeinphase</p> <p>Sturzangst entgegenwirken</p>	<p style="text-align: center;"><u>Großgruppe</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Gemeinsames Gang- u. Sturzprophylaxe Training</u></p> <p>1. Übung: Sicher zu Ziel</p> <p>Schutzschritt mit Abklatschen</p>	