

Beschäftigungsangebote und Nichtmedikamentöse Therapie - Sturzprävention, Bewegung, Mobilisierung

Was kann man tun, um nicht zu stürzen? Was macht man nach einem Sturz? Wie kann man Menschen mit einer Demenz zu Bewegung animieren und wie können Pflegebedürftige Menschen mobilisiert werden? Diese Fragen werden in den Videos aus dieser Kategorie thematisiert (Stand: Mai 2020).

Bewegungsübungen für ältere Menschen zum Mitmachen - Teil 1: Beinkraft fördern	
Filminhalt/Beschreibung:	Einfache Bewegungsübungen für ältere Menschen und Senioren zum Mitmachen. Petra Raditsch zeigt, wie sich diese in den Alltag integrieren lassen. Die Übungsleiterin und Bewegungsbegleiterin ist für Menschen mit und ohne Handicaps tätig.
Filmlänge:	10:54 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=XkRVQxrvbOo
Bewegungsübungen für ältere Menschen zum Mitmachen - Teil 2: Beinkraft und Schultern stärken	
Filminhalt/Beschreibung:	Einfache Bewegungsübungen für Menschen mit Demenz, ältere Menschen und Senioren zum Mitmachen.
Filmlänge:	11:44 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=vzge2uTpCDI
Bewegungsübungen für ältere Menschen zum Mitmachen - Teil 3: Entspannt und elastisch	
Filminhalt/Beschreibung:	Bewegungsübungen brauchen keinen großen Aufwand. Sie sollten nach Möglichkeit in den normalen Alltag eingebaut werden. Wie das geht, hat Petra Raditsch schon mehrfach auf KuKuK-TV demonstriert.
Filmlänge:	9:09 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=Y-Iz9XLuwcQ
Bewegungsübungen für ältere Menschen zum Mitmachen - Teil 4: Dehnübungen	
Filminhalt/Beschreibung:	Bewegungsübungen brauchen keinen großen Aufwand. Sie sollten nach Möglichkeit in den normalen Alltag eingebaut werden.
Filmlänge:	9:37 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=dLruTugshOk

Körperliche Fitness im Alter ist möglich - Interview mit Manfred Zick	
Filminhalt/Beschreibung:	Wir sprechen mit Manfred Zick über Fitness im Alter und die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Gesundheit im Alter. Der aktive Leichtathlet ist Trainer für ältere Menschen. Zusammen mit der Fachärztin Dr. med. Ute Weiss hat er ein Konzept entwickelt, wie Bewegung, Ernährung, geistige Aktivität und mentale Stimmung zur Gesunderhaltung im Alter beitragen.
Filmlänge:	10.22 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=AEY4iP3sG74
Sport, Bewegung und Demenz - Was geht bis ins hohe Alter?	
Filminhalt/Beschreibung:	Wandern, Radfahren, Gymnastik treiben, Tanzen, Schwimmen oder einfach im Stadtteil Spaziergehen: Für ältere Menschen und Menschen mit Demenz bedeutet die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten Teilhabe, Wohlbefinden und Lebensfreude. Doch wie können Sportangebote auch für Menschen mit körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen zugänglich gemacht werden?
Filmlänge:	10:41 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=AgWqaff0G5Y
Hilfe beim Aufstehen vom Boden für einen an Demenz erkrankten Menschen.	
Filminhalt/Beschreibung:	Die größte Sorge der Ehefrau war die, "...wenn mein Mann hinfällt, bekomme ich Ihn nicht mehr hoch." Im Rahmen einer Kinaesthetics-Schulung für pflegende Angehörige ist diese Filmsequenz entstanden. Sie zeigt die Entwicklung einer Möglichkeit, die die Ehefrau allein bewältigen kann.
Filmlänge:	3:06 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=bRsq8uksDg
Kinästhetik in der Pflege	
Filminhalt/Beschreibung:	Der Film zeigt die Anwendung, Ausbildung und Erfolge der Kinästhetik in der Pflege in den Einrichtungen der Cura Unternehmensgruppe.
Filmlänge:	4:51 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=l8B-rjkKXSI
Mobilisation nach kinästhetischen Grundsätzen	
Filminhalt/Beschreibung:	Drehen, Hinsetzen und Hilfe beim Aufstehen eines Patienten nach kinästhetischen Grundsätzen.
Filmlänge:	3:55 Minuten

Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=ABIZ4Babz0o
Vom Rollstuhl ins Bett: Das Heben von Schlaganfallpatienten	
Filminhalt/Beschreibung:	Tipps und Techniken für die häusliche Pflege - ein Dr. Becker Ratgeber in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe http://dbkg.de
Filmlänge:	6:42 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=WOOD7tSo-IY
[DE] 01 Seni - Aufsetzen eines Patienten 2 Methoden	
Filminhalt/Beschreibung:	Aufsetzen eines Patienten - 2 Methoden Wenn Sie die richtige Technik verwenden, ist es möglich einen schwereren Patienten ohne Überbelastung der Wirbelsäule aufzurichten. In diesem Film wiegt die Pflegeperson 65 kg und der Patient 100 kg.
Filmlänge:	2:20 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=rNwOS1EIqPI
[DE] 02 Seni - Aufsetzen eines Patienten Das Bett ist nicht höhenverstellbar	
Filminhalt/Beschreibung:	s.o.
Filmlänge:	1:18 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=kU3PFh3Ak1k
[DE] 03 Seni - Patiententransfer vom Rollstuhl ins Bett mit Kniestabilisierung	
Filminhalt/Beschreibung:	s.o.
Filmlänge:	1:35 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=4p8V9odMKCI
[DE] 05 Seni - Patiententransfer vom Bett in den Rollstuhl mit Oberschenkelstabilisierung	
Filminhalt/Beschreibung:	s.o.
Filmlänge:	1:18 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=fjkXQthOdFA
PfiFf – Anleitung zur Unterstützung der Mobilität und zum Umsetzen eines Pflegebedürftigen	
Filminhalt/Beschreibung:	Das Umsetzen bzw. Anheben aus dem Bett soll rückschonend erfolgen. Die richtigen Handgriffe und die ideale Körperhaltung sind im Video dargestellt. Nach dem Aufrichten vom Liegen zum Sitzen sind die Pflegebedürftigen besonders zu beobachten, um

	sicherzustellen, dass ihnen nicht schwindelig wird. Der Kreislauf muss sich erst an die neue Sitzposition anpassen.
Filmlänge:	1:56 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=CcxTYx4JXTc
PfiFf – Anleitung zur Aufstehhilfe nach Sturz eines Pflegebedürftigen	
Filminhalt/Beschreibung:	Gerade nach Stürzen ist besonnen zu reagieren. Mit dem Pflegebedürftigen ist sehr sorgsam umzugehen. Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzufordern.
Filmlänge:	1:45 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=szdxzJUj410
Aufhelfen nach einem Sturz	
Filminhalt/Beschreibung:	Unser Team zeigt Ihnen, wie Sie eine gestürzte Person unterstützen können, damit diese eigenständig vom Boden aufstehen und auf einem Stuhl zum Sitzen kommen kann.
Filmlänge:	1:27 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=578kHfpWgaY
Aufstehen nach einem Sturz mit Hilfe einer Person	
Filminhalt/Beschreibung:	Ein Sturz ist ein Ereignis, das immer mit einem großen Schrecken einhergeht. Wir möchten Sie mit diesem Video auf einen möglichen Sturz vorbereiten und Ihnen zeigen, wie Sie Ihren Pflegebedürftigen im Falle eines Sturzes dabei unterstützen können wieder aufzustehen.
Filmlänge:	3:32 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=duZ7GDEp3YA
Sturzprophylaxe 2: Risikofaktoren ermitteln - Altenpflege	
Filminhalt/Beschreibung:	Sturzprävention sichert Mobilität und Lebensqualität, denn 40% aller Stürze sind vermeidbar! Dieses Video zeigt Wissenswertes zu Risikofaktoren und vorbeugenden Maßnahmen. Ausführlich stellt es Kraft- und Gleichgewichtstraining vor, thematisiert den Einsatz von Sturzprotektoren und den richtigen Gebrauch von Rollatoren.
Filmlänge:	1:44 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=kuVsw303MEA
Sturzprophylaxe 4: Hüftprotektoren - Altenpflege	
Filminhalt/Beschreibung:	Beratung zum Tragen von Hüftprotektoren
Filmlänge:	3:34 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=rjq2tO3Yi90

Sturzprophylaxe 5: Gleichgewicht- & Krafttraining - Altenpflege	
Filminhalt/Beschreibung:	Maßnahmen: Gleichgewicht- & Krafttraining
Filmlänge:	3:25 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=f8YE_Rl6EIQ
Sturzprophylaxe 6: Rollatortraining - Altenpflege	
Filminhalt/Beschreibung:	Maßnahmen: Rollatortraining
Filmlänge:	3:17 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=GMHKvXNSXYM
Sturzprophylaxe 7: Raumgestaltung - Altenpflege	
Filminhalt/Beschreibung:	Maßnahmen: Raumgestaltung
Filmlänge:	2:33 Minuten
Quellenangabe/Links:	https://www.youtube.com/watch?v=F03d-YgwA0o

Weitere Videos, die besonders für pflegende Angehörige geeignet sind, finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.aelter-werden-in-balance.de/online-bewegungsangebote/uebungsvideos/>

In der linken Menüspalte können Sie auf die einzelnen Themenbereiche klicken und gelangen so zu Übungsvideos, in denen Ihnen Übungen zu folgenden Bereichen gezeigt werden:

- [Alltagsaktivitäten](#)
- [Arme und Schultern](#)
- [Rumpf und Kopf](#)
- [Beine](#)
- [Spiel und Spaß](#)
- [Entspannungsübungen](#)