

Bewohner gehen zum Training auf den Flur

Neue Bewegungsimpulse im Pflegewohnheim St. Josef Herzebrock: Mobilisierende Übungen sollen Kraft und Koordination der Bewohner stärken.



Nutzen und begrüßen das Angebot des „bewegenden Flurs“: (v. l.) Juliane Birwe, Josefa Sumkötter, Brigitte Kaasmann, Renate Schlichtmann, Heike Jeger-Gromöller und Franziska Tegethoff Fotos: Schäfer

Herzebrock-Clarholz (gl) - Auf den Fluren der Wohnbereiche B und C des Pflegewohnheims St. Josef am Weißen Venn wurde umdekoriert. Neue Farbe und neue Bilder an der Wand. Letztere laden nicht zum Betrachten, sondern zur Bewegung ein. Neun mobilisierende Übungen für den Alltag, die die Bewohner allein oder auch in der Gruppe durchführen können.

Übungen von Hochschule konzipiert

Schulterkreis, Knieheber, Tandemstand oder Rück-Ran: Die Titel der Plakate geben Hinweis auf die Übungen. Die sind nicht spontan zusammengestellt, sondern wurden vom Landessportbund NRW in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln entwickelt und für den Einsatz in Altenpflegeeinrichtungen konzipiert. Anreiz zu möglichst täglicher Bewegung sollen sie sein. Und so die Alltagskompetenz und die Mobilität älterer Menschen gezielt unterstützen. Das Ganze läuft unter dem Motto „Bewegender Flur“.

Mehrere Einrichtungen sind dabei

St. Josef ist nicht die erste Einrichtung im Kreis Gütersloh, die darauf setzt. „Im vergangenen Jahr konnten wir das Projekt bereits in fünf Einrichtungen für Senioren im Kreis Gütersloh umsetzen“, erzählt Franziska Tegethoff vom Kreissportbund. „Wir“ heißt in diesem Fall der Kreissportbund Gütersloh sowie die Bertelsmann BKK. Eine Kooperation, die über 2024 hinaus verlängert wurde und so auch interessierten Häusern in diesem Jahr die Möglichkeit der Teilnahme bietet.

Auf Verbesserungen testen

Die umfasst mehr als die neun Plakate und die drei Testübungen anhand derer motorische Fähigkeiten überprüft werden können. Verbesserungen nach ein paar Wochen Einsatz können so festgestellt und als Motivation genutzt werden.



„Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind geschult worden“, informiert Tegethoff. Heike Jeger-Gromöller vom Sozialen Dienst des Hauses begrüßt das für die Einrichtung kostenfreie Angebot und sieht darin eine perfekte Unterstützung der vorhandenen Bewegungsangebote. Sie betont, dass es sowohl als Gruppen- und eben als Einzelangebot bestens ankomme. „Auf Dauer wollen wir auch die Angehörigen ansprechen und die Möglichkeit vorstellen. Vielleicht hat dann jemand bei einem Besuch Lust, den bewegenden Flur zu besuchen und die Übungen mit seinem Angehörigen zu machen.“

Training demnächst im Freien

Beim Blick in den Innenhof verrät sie, wohin die mobilisierende Reise in St. Josef noch gehen soll. „Wir planen, fünf Geräte aufzustellen, damit auch im Freien trainiert werden kann.“

Klappt und macht Spaß: Renate Schlichtmann nutzt die Gelegenheit, Kraft und Koordination zu trainieren – mittels Kniebeuge.