© JPC-PROD/stock.adobe.com

WAS KÖNNEN WIR TUN?

- Wir unterstützen Sie soviel wie nötig und so wenig wie möglich, um vorhandene Fähigkeiten möglichst lange zu erhalten und zu fördern.
- Wir erfassen mögliche Risiken und entwickeln auf Wunsch gemeinsam mit Ihnen einen Maßnahmenplan zum Erhalt bzw. Förderung Ihrer Mobilität.
- Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen in der ambulanten Pflege, in der Tagespflege und in der stationären Altenhilfe gerne.
- Wir unterstützen Sie bei der Abklärung möglicher Ursachen durch Hinzuziehung von Fachärzten und Therapeuten.
- In der stationären Altenhilfe und in der Tagespflege sorgen wir für eine mobilitätsfördernde Umgebung und Angebote.
- In der Ambulanten Pflege unterstützen wir Sie im Rahmen des Moduls Mobilisation aktiv bei der Erhaltung ihrer Mobilität oder Begleiten sie im Rahmen der Entlastungsleistungen in der Einzelbetreuung bei Spaziergängen.

Benötigen Sie über das erfolgte Beratungsgespräch hinaus noch Hilfe, oder sind neue Fragen entstanden, sprechen Sie uns bitte an!

Ihr Pflege- und Betreuungsteam

Links im Internet zum Thema Mobilität:

www.rhtb.de/fitness-und-gesundheit-bewegt/aeltere

www.awo-bonn-rhein-sieg.de/angebote/beratung-und-betreuung/wohnraumberatung.html

www.bewegung-bei-demenz.de

2024/04

GFO

franziskanisch · offen · zugewandt

Eine Einrichtung der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GFO) · © Titelbild: oneinchpunch/stock.adobe.com

ERHALTUNG UND FÖRDERUNG DER MOBILITÄT

GFO

franziskanisch · offen · zugewandt

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

Mobilität ist eine grundlegende Voraussetzung für Selbständigkeit und eigenständige Lebensführung, für soziale Teilhabe, Lebensqualität und persönliches Wohlbefinden.

In der Pflegewissenschaft wird unter „Mobilität die Eigenbewegung des Menschen verstanden, mit dem Ziel, sich fortzubewegen oder eine Lageveränderung des Körpers vorzunehmen".

Die Lageveränderung und die Fortbewegung enthalten folgende Bewegungsabläufe:

- den Lagewechsel im Liegen und Sitzen
- das Aufstehen und das Umsetzen
- das Gehen mit oder ohne Hilfe"

Bewegungsmangel und Einschränkungen der Mobilität gehören daher zu den wesentlichen Risikofaktoren für schwerwiegende Gesundheitsprobleme und sind unter anderem mit die wichtigsten Ursachen für dauerhafte Pflegebedürftigkeit. Dies bedeutet, dass Maßnahmen zum Erhalt bzw. zur Förderung der Mobilität von großer Bedeutung sind.

Mit dieser Information möchten wir Sie bestärken, bei Einschränkungen Ihrer Mobilität pflegefachlichen, ärztlichen und/oder therapeutischen Rat zu suchen, denn „Bewegung ist häufig die beste Medizin".

Bitte sprechen Sie uns an,
wenn Sie Fragen haben.

Ihr Pflege- und Betreuungsteam

© Robert Kneschke/stock.adobe.com

© Syda Productions/stock.adobe.com

© Mediteraneo/stock.adobe.com

DIE URSACHEN FÜR MOBILITÄTS-EINSCHRÄNKUNGEN SIND VIELFÄLTIG.

Dazu gehören:

- das Alter an sich durch Abbau der Knochensubstanz
- Abbau der Muskulatur, Verschlechterung der allgemeinen Koordination und damit verbunden, nachlassende Kraft
- Veränderungen im zentralen Nervensystem
- Erkrankungen wie z. B. Arthrose, Schlaganfall, Morbus Parkinson, Multiple Sklerose
- Depression
- fortgeschrittene Demenz
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Beeinträchtigung des Seh- und Hörvermögens
- Schmerzen
- Angst vor Stürzen
- Gelenk- und Rückenschmerzen

Welche Folgen hat eine dauerhafte Mobilitätseinschränkung:

- der Bewegungsradius wird stetig kleiner
- eine Abwärtsspriale setzt sich in Gang: Je weniger Sie sich bewegen, desto mehr nimmt die (noch) vorhandene Mobilität ab
- Entstehung von Funktions- und Bewegungseinschränkungen bis hin zu Versteifung von Gelenken
- Darmträgheit bis hin zu Verstopfung
- Immobilität bis hin zu Bettlägerigkeit ist möglich
- Gewichtzunahme
- Entstehung eines Dekubitus (Druckgeschwürs)
- Entstehung einer Thrombose
- sozialer Rückzug bis hin zu Vereinsamung
- Lebensfreude und Wohlbefinden schwinden
- erhöhtes Sturzrisiko

Was können Sie tun, wie bleiben Sie mobil?

- Binden Sie Bewegungen in Ihren Alltag ein, indem Sie Bewegungen, auch bei beginnender oder fortgeschrittener Pflegebedürftigkeit, möglichst selbständig unter Anleitung ausführen, z. B. beim Aufstehen und zu Bett gehen, bei der Körperpflege, An- und Auskleiden...
- Trainieren Sie Ihre Muskelkraft, die Balance- und Standfestigkeit, Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Gehfähigkeit, z. B. Spazieren gehen, Treppen steigen, Sport, Rehasport (ggf. unter physiotherapeutischer Anleitung – dazu ist eine ärztl. Verordnung erforderlich).
- Lassen Sie sich zu Hilfsmitteln, die Ihre Mobilität erhalten und fördern, beraten.
- Sorgen Sie im häuslichen Umfeld für eine mobilitätsfördernde Umgebung, z. B. ausreichende Beleuchtung, Vermeidung von Stolperfallen, nehmen sie hierzu eine Wohnraumberatung in Anspruch (in diesem Zusammenhang werden Sie auch über mögliche finanzielle Hilfen beraten).