



Massen und Zwischenräume

Ein hilfreicher Blickpunkt, um genauer hinzusehen, wenn wir Menschen in ihrer Bewegung unterstützen, aber auch für uns selbst in unserer eigenen Bewegung

Bei der Unterstützung

- Massen einzeln und nacheinander bewegen, statt alle auf einmal
- rollende Gewichtsverlagerung unterstützen
- Massen folgen lassen → Zwischenräume nutzen

„Use it or lose it“ gilt auch für uns !

Sumo oder Samba



Stehen wir festzementiert am Pflegebett und unterstützen wir wie ein Sumoringer?
Fest unbeweglich mit hoher Körperspannung?



Oder können wir unsere Bewegungsmöglichkeiten (Zwischenräume) nutzen?

So werden aus den Samaritern die Sambariter



Gesundheitsentwicklung

Zwischenräume differenziert nutzen hat eine große Bedeutung für die Gesundheit. Darmperistaltik, Sekrettransport in der Lunge, Durchblutung, Blutdruckregulation, Stressempfinden. Für den Bewohner aber auch für uns Mitarbeiter!