



## 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!