

## Übersicht Gruppenangebote Altersmedizin

### Atemgymnastik/Koordinationsgruppe

**Ziele: Verbesserung der pulmonalen Funktion. Pneumonieprophylaxe. Rekonvaleszenz-  
Verbesserung der kardiopulmonalen Funktion. Koordinationsverbesserung im Sitz.  
Rumpfstabilität.**

Inhalte:

- Allgemeine Atemtherapie
- Atemwahrnehmung
- Aktive Thoraxmobilisation
- Periphere Atemantriebe
- Entspannungs- und Dehntechniken
- Mobilisation auf niederem Belastungsniveau
- Spielerischer Aufbau von Kraft und Koordination
- Vorbereitung auf spezifische Gruppen

Voraussetzungen: Rehabilitand muss stabil im Rollstuhl sitzen können. Kreislaufstabilität für eine halbe Stunde.

### Kleingruppe Bein, Arm, Wirbelsäule

**Ziele: Beweglichkeit. Bewegungsumfang. Belastungsaufbau und sichere Mobilität.**

Inhalte:

- Erlernen eines funktionellen Atemverhaltens
- Erhalt/Verbesserung des Bewegungsumfanges und der Stützkraft
- Mobilisation des Gelenkspiels
- Dehnung verkürzter Muskulatur
- Aufklärung über das Verhalten nach Hüft-, Knie-, Schulter-, Arm-, Wirbelsäulenoperationen mit und ohne Geräte
- Konditionsaufbau bei Herzinsuffizienz
- Steigerung der allgemeinen Ausdauer und Belastbarkeit
- Aktivierung der sozialen Kontakte, Gruppenerlebnis

Voraussetzungen: Rehabilitand muss im Rollstuhl sitzen können. Kreislaufstabilität für eine halbe Stunde. Bewegungsfähigkeit. Teil- oder Vollbelastung.

### Sturzprävention

**Ziele: Sichere Mobilität. Gangschule. Schwindeltraining. Verbesserung der Stand- bzw. Gangsicherheit.**

Inhalte: (Übungen im Sitzen und Stand bei erlaubter Vollbelastung)

- alternierende Bewegungen mit und ohne Gewichte
- Förderung des Muskelaufbaus
- Erhalt und Aufbau des Gleichgewichts
- Training im Gehparcours

Voraussetzung: Vollbelastung. Stehen kurz ohne Hilfsperson möglich.

### Prozeduren und Bewegungsaktivierung

**Ziele: Aktivierung. Sichere Mobilität. Erhalt der prozeduralen Fähigkeiten und der Koordinationsfähigkeit. Einüben alltagsrelevanter Abläufe bzw. von „dual Task - Aufgaben“.**

Inhalte: (Übungen im Sitzen und Stand bei erlaubter Vollbelastung)

- Übungen von komplexen Bewegungsabläufen unter PT-Anleitung in spielerischer Form
- Koordinations-, Gleichgewichtsübungen (*dual Task*) im Kontext der Gruppe
- Einübung und Antrainieren des Gebrauchs von Hilfsmitteln unter PT-Anleitung in spielerischer Form.

Voraussetzung: Stand und Gang für kurze Strecken mit/ohne Hilfsmittel ohne direkte Begleitung.

### **Gerätegestütztes Training – MTT 1**

**Ziele: Kraft- und Koordinationstraining. Nichtmedikamentöse Schmerztherapie.**

**Konditionsaufbau. Muskelkräftigung. Sarkopeniebehandlung.**

Voraussetzungen: Belastbarkeit für 4x 90 Sekunden.

### **Gerätegestütztes Training – MTT 2**

**Ziele: s. o.; Einführung mit Geräteeinweisung.**

Voraussetzungen: Rehabilitand kann mit leichter Hilfe bei der Geräteeinstellung selbständig trainieren

### **Gerätegestütztes Training – MTT 3**

**Ziele: s. o.; Selbständigkeit.**

Voraussetzungen: Rehabilitand gelangt selbständig in die MTT und kann nach der Geräteeinweisung ohne weitere Hilfe selbständig trainieren

### **Outdoorgruppe**

**Ziel : auf höherem Aktivitätsniveau: Aktivierung, allgemeine physiologische Mobilisation, Verbesserung des Gangbilds, Körperwahrnehmung, Ausdauertraining**

- Empfehlung und Verordnung durch den behandelnden Arzt. → Rücksprache mit Therapeut.

Inhalte: Parcourstraining, Idogo, NW um die Klinik, Gangsicherheitstraining auch auf unebenen Untergrund, Ausdauertraining z .B. an der Treppe

Voraussetzung: Kreislaufstabil, Orientiert, Gangsicher auch auf längerer Strecke gegebenenfalls mit Hilfsmittel

### **Sprechgruppe; Dysarthrie-Gruppe**

**Ziele: Verbesserung der Artikulation von Sprechmotorik und Phonetik.**

Inhalte:

- Sprechtraining
- Korrekte Körperhaltung
- Atemtechniken
- Gezielte Lautansteuerung

Voraussetzungen: Belastbarkeit, ausreichende kognitive Fähigkeiten und Konzentrationsfähigkeit für mind. 20 min.

### **Kommunikationsgruppe**

**Ziel: Förderung der Alltagskommunikation.**

Inhalte:

- Wortfindungstraining
- Kommunikationsfreude
- Aktivierung von sprachlichen Ressourcen
- den Sprachfluss üben

Voraussetzung: Kognitive Einschränkung. Schwer eingeschränktes Sprachverständnis.

Kommunikation aus der Alltagssituation heraus. Belastbarkeit und Konzentrationsfähigkeit für mind. 20 min.

### **ADL-Training (AM-ERGO-ADL)**

**Ziele: Verbesserung der Selbständigkeit bei der morgendlichen Toilette.**

Inhalte:

- Beüben der Selbständigkeit
- Abklärung Hilfsmittel

Voraussetzungen: Kreislaufstabilität.

### **ADL – Frühstücksguppe**

#### **Ziele: Förderung der größtmöglichen Selbstständigkeit**

##### a) Motorisch

- Bimanuelle Tätigkeiten (z.B. Brot streichen)
- Kompensationsstrategien erarbeiten wenn notwendig
- Feinmotorik
- Kraftdosierung
- Koordination: Auge-Hand, Hand-Hand,...
- Bewegungsübergänge, Transfer, Gehen zum Frühstücksraum
- Begleitung beim Gehen zum Frühstück (mit/ohne Hilfsmittel), bei fitten Patienten: Gehen mit Geschirr in der Hand

##### b) Kognitiv

- Handlungsabläufe erarbeiten
- Aufmerksamkeit, Ausdauer, Arbeitstempo
- Merkfähigkeit
- Bei Aphasie/Apraxie: Handlungsplanung
- Ressourcen erkennen und stärken

##### c) Sozial

Geriatric Verfahrensanweisung Übersicht Gruppenangebote

Dateiname Revision: Gültig bis: Seite Übersicht Gruppenangebote 01 06/2016 Seite 4 von 7

- Angemessene Gesprächsführung
- Mitpatienten mit ähnlichen Schwierigkeiten kennen lernen und sich austauschen
- Mehr Lebensqualität/Selbstständigkeit
- Herausholen aus der sozialen Isolation
- Auswahl und Interaktion

##### d) Umfeld/Umwelt

- Hilfsmittel erproben (Griffverdickungen, Einhänderbrett, Anti-Rutschfolie,...)
- Angemessene Ausgangsposition schaffen
- Freie Auswahl der Brotaufstriche, aktive Entscheidungsfindung täglich => gesteigerte Lebensqualität

##### Inhalt

- Positionierung am Tisch
- Eventuell „Morgenrunde“: angenehme Atmosphäre schaffen
- Nahrung vorbereiten: z.B. Kaffee einschenken, Brot streichen, Auswahl treffen,...
- Nahrungsaufnahme: eventuell Führen, Griffverdickungen, verbale Anleitung
- Wenn motorisch möglich: gemeinsames Abräumen

Voraussetzung: Teilnahme am gemeinsamen Frühstück im Speisesaal möglich

### **Ergo-Aktivierungsgruppe (AM-ERGO-Akt)**

**Ziele: Aktivierung durch motorische und kognitive Aktivitäten und soziale Interaktion.**

**Erhalt prozeduraler Fähigkeiten (ADL-IADL).**

Inhalte:

- Sozialer Austausch in der Gruppe
- Aktivierung kognitiver Grundfunktionen (Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Konzentration)
- Erhaltung und Förderung der Körperwahrnehmung
- Abbau von Unruhe und Ängsten
- Herausforderndes Verhalten soll positiv beeinflusst werden
- Kontrakturprophylaxe
- Anregung der Sprache
- Aktivierung motorischer Funktionen (Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung)

Voraussetzung: Mind. 45 min. stabiler Sitz. Angemessenes Verständnis und Sehen.

### **Ergo-Gedächtnisgruppe (AM-ERGO-Ged.)**

**Ziele: Erhalt und Förderung von kognitiven Leistungsfähigkeit. Aktivierung bei depressivem Syndrom.**

Inhalte:

- Gedächtnistraining. Orientierungstraining
- nichtmedikamentöser, biographieorientierter Interventionsansatz
- Sozialer Austausch in der Gruppe
- Aktivierung bei mittelschwerer bis schwerer depressiver Verstimmung bzw. Hemmung
- Aktivierung bei subdepressivem Syndrom („depressive Pseudodemenz“)

Voraussetzung: Mindestens 45 min. stabiler Sitz. Angemessenes Verständnis und Sehen. Annähernd homogenes Gruppenniveau.

### **Musiktherapiegruppe (Aktivierung und Anregung von Emotionen)**

**Ziele: Aktivierung von Ressourcen, Anregung von Erinnerungen, soziale Interaktion, Förderung der Kommunikation, Anregung von Emotionen, Steigerung der Lebensqualität.**

Inhalte:

- Singen von Liedern (Gitarrenbegleitung)
- Spielen von kleinen Perkussionsinstrumenten
- sozialer Austausch in der Gruppe
- Aktivierung
- später: rezeptive Musiktherapie (Hören von [Wunsch-] Liedern)

Voraussetzung: Stabiler Sitz im Rollstuhl, Kreislaufstabilität für 45 Minuten.

### **AOT-Gruppe (alltagsorientierte Training)**

**Ziele: Förderung und Erhalt der Selbstständigkeit im hauswirtschaftlichen Bereich. Verbesserung der Handlungsfähigkeit in komplexen Alltagssituationen (auch therapeutisches Kochen).**

Lehrküche

Inhalte und Übungen im Sitzen und Stehen bei guter Mobilität am Hilfsmittel:

- für Rehabilitanden, die sich im häuslichen Umfeld noch weitgehend selbst versorgen
- Handlungsplanung, Ausdauer, Koordination
- Einkaufen. Essenszubereitung. Umgang mit Haushaltsgegenständen und Geld (Handfunktion/Feinmotorik)
- Essen wird im Anschluss verzehrt (Motivation)
- Kompensationsstrategien entwickeln
- Umgang mit Adaptionen üben
- Aufmerksamkeit und Auffassung verbessern
- soziale Kompetenz entwickeln

Voraussetzung: Stabiler Sitz und Stand. Bewegen bei guter Mobilität am Hilfsmittel. Nicht für Rehabilitanden mit Schluckstörungen ohne logopädische Befundung!

### **Kleingruppe Arm (ERGO-Arm.)**

**Ziele: Verbesserung der Schulter-, Arm- und Handfunktionen.**

Inhalte:

- Feinmotorikschulung
- Verbesserung der Beweglichkeit von Schulter-, Ellbogengelenk und Hand
- Kräftigung der betroffenen oberen Extremität
- Aufrichtung des Rumpfes

Voraussetzungen: Bewegungsfähigkeit. Kreislaufstabilität. Stabiler Sitz.

### **Soziopsychologisches Kompetenztraining (VEDIA)**

**Ziele/Inhalte: Gedächtniskompetenz einschätzen, stabilisieren und steigern. Soziale Kompetenzen symptom- und situationsbezogen steigern. Umgang mit Ängsten. Umgang mit somatischen Beschwerden. Umgang mit Verlust. Selbstwert und Selbstbewusstsein steigern. Psychophysische Stabilisierung durch Entspannung (PMR Jacobsen).**

Konzept:

*Sitzung I:*

GAS/GAF\*

Motivationsabklärung und ggf. Steigerung

Angst I –welche Ängste gibt es im Alltag, in und um die Familie, bezüglich Zukunft

- >Umgang damit

Soma I – Körperliche Symptome(z. B. Harninkontinenz etc.), Situation nach Operationen etc.

(Stomabeutel etc.)

Inaktivität I –Teufelskreis Depression- Inaktivität- Depression

PMR

GAS/GAF

*Sitzung II:*

GAS/GAF

Angst II, Soma II, Inaktivität II

Tipps und Übung zur Steigerung der Gedächtnisleistung

PMR

GAS/ GAF

### *Sitzung III:*

GAS/GAF

Umgang mit Verlust- des Partners, der vertrauten Umgebung, körperliche und seelische Veränderungen im Alter

Ressourcenaufbau und -aktivierung

PMR

GAS/GAF

\*GAS/GAF Global Assessment of Functioning Scale, Selbsteinschätzungstest

Voraussetzungen: Ausreichende Denkfähigkeit und Kreislaufstabilität.

### **Aktivitätsaufbau. Antidepressive Kompetenz (VEDIA)**

**Ziele: Kontaktaufnahme. Stimmungsaufhellung. Aktivierung.**

Inhalte:

- Förderung des Gemeinschaftsgefühls, Auflösung von Isolation
- Kreative Entfaltung
- Förderung der sozialen Kompetenz
- Stimmungsaufhellung durch gemeinschaftliches Erleben
- Kommunikationsaufbau und -förderung

Voraussetzungen: Ausreichende Denkfähigkeit und Kreislaufstabilität.

### **Ernährungsberatung: Darm in Schwung**

**Ziel: Information zur Ernährung im Alter**

Inhalt:

Information über die Ursachen für Verstopfung, Hausmittelchen, Trinkmenge, Ballaststoffe etc.

Ausgabe eines Infoheftchen als Zusammenfassung mit Rezeptideen und Tagesbeispielen.

Voraussetzung: kognitive Fähigkeiten, das Vorgetragene aufzunehmen und zu behalten;

Kreislaufstabilität

### **Angehörigengruppe**

Hilfe für pflegende Angehörige – Weitergabe von Basisinformationen

Inhalt:

- Hilfsmittelberatung
- Beratung über Möglichkeiten zur Unterstützung nach der Rehabilitation (soziale Dienste, finanzielle Ansprüche, Selbsthilfegruppen)
- Information über momentane Pflegestandards bei der Betreuung von zu pflegenden Angehörigen

### **Ehrenamt und Seelsorge**

Angebot an die Beteiligten, den Tagesraum sowie einen weiteren Raum für Einzelgespräche zur Verfügung zu stellen.