

Presseinformation

Auf dem Weg zu mehr Sicherheit

In der Tagespflege Poggen & Pöggskes trainieren Senioren auf dem G-Weg mit Spaß Gleichgewicht und Gedächtnis

Warendorf/Münster (cpm). Auf der Terasse sind die Bobby-Cars aufgereiht, drinnen die Rollatoren und mitten im großen Aufenthaltsraum der Tagespflege Poggen & Pöggskes ist der G-WEG ausgerollt. Sechs Meter lang und 1,20 Meter breit mit aufgedrucktem Pflastermuster und quadratischen Rasenflächen ist er das Trainingsgerät für die rund 15 betagten Gäste. Mit viel Spaß gewinnen sie in verschiedenen Übungen mehr Sicherheit vor Stürzen und können nebenbei noch ihr Gedächtnis trainieren - vorsichtshalber immer mit Maria Watermann und ihrer Kollegin Gitta Luhmeyer an der Seite. Vor allem in der Tagespflege wird der G-WEG eingesetzt. Die Caritas GemeinschaftsStiftung hat drei Exemplare in Coesfeld, Ahaus und Hörstel-Riesenbeck aus dem Stiftungsfonds "Hilfe bei Altersdemenz" finanziert.

Die eine ältere Dame hält ihren Rollator schiebend eine möglichst gerade Linie auf dem G-Weg ein, eine andere ist noch etwas sicherer auf den Beinen und meistert den nächsten Schwierigkeitsgrad. Sie läuft balancierend Fuß vor Fuß setzend auf der schmalen Pflasterlinie in der Mitte - vorsichtshalber auch mit Rollator. Bei einem älteren Herrn müssen sich Watermann und Luhmeyer sputen. Flink legt er los, läuft zügig bis zum Ende und ist gleich zurück. "Er hat sein Leben lang als Briefträger gearbeitet", erklärt Maria Watermann - damals noch nicht mit dem Auto sondern zu Fuß und mit dem Rad.

Gut über 80 sind alle Gäste in Poggen & Pöggskes, der Tagespflege am Altenheim Dechanerhof im Warendorfer Stadtteil Freckenhorst mit der Kita gleich nebenan. Viele haben auch die 90 schon deutlich überschritten. Mit eingeschränktem Geh- und Sehvermögen wächst die Gefahr zu stolpern und zu stürzen mit dann oft gravierenden gesundheitlichen Folgen. Mit dem G-WEG, entwickelt und vertrieben von Mechthild Wiesemann und Ulla Schlösser in Lippstadt, kann nachweislich einer Studie des sportwissenschaftlichen Instituts der Uni Paderborn die Gangsicherheit erhöhen.

Dass ihre Gäste bei regelmäßiger Übung wieder trittsicherer unterwegs sind, beobachten auch Maria Watermann und ihre Kolleginnen. Zwei- bis dreimal in der Woche rollen sie den Teppich quer durch den Raum aus, "damit jeder Gelegenheit hat ihn zu nutzen", erklärt Maria Watermann. Denn nicht alle Gäste kommen täglich.

Spaß macht ihnen nicht zuletzt die Abwechslung. Das kleine Kästchen mit den Übungsanleitungen enthält 52 Karten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade für Einzelpersonen und Gruppen. Mit einem Ball in beiden Händen ohne die Sicherheit des Rollators wird es schon schwieriger. Das entspreche dem Alltag in der Küche, wenn eine Schüssel oder ein Topf vom Herd auf den Tisch getragen werde, erklärt Watermann.



Oder die "Shoppingtour" mit der hin und her schwingenden Handtasche. Das ist die Übung für die Damen, die Herren setzen einen Hut auf und lüften ihn grüßend zu den Seiten. Hier erläutert Maria Watermann, geht es darum, zwei Bewegungen miteinander zu koordinieren und vom Gehen abgelenkt trotzdem sicher weiter voranzuschreiten. Weitere Steigerungen zum Beispiel mit dem Zuwerfen eines Balls sind je nach den individuellen Fähigkeiten möglich. Mit dem Kauf des G-Wegs war eine Fortbildung für Maria Watermann verbunden, um die vielfältigen Möglichkeiten kennenzulernen und das Risiko für die einzelnen Gäste einzuschätzen.

013/2020 (hgw)

5. März 2020