



Sturzprophylaxe

durch den G-WEG®

„G-Weg? Was ist das denn?“ wurde ich gefragt. „Ein Programm zur Sturzprophylaxe“, antwortete ich mit einem Grinsen. Sturzprophylaxe hört sich so gar nicht nach Spaß an, aber es ist ganz anders.

Der G-WEG® ist ein acht Meter langer Teppich, darauf sind Linien und Kästchen zu sehen. Tolle Übungen können dort gemacht werden, mit Rollator oder ohne – aber immer in Begleitung.

Erst werden immer Grundübungen gemacht, z. B. in den Kästchen gehen und auf einer Linie entlanglaufen. Die anfängliche Angst weicht dann dem Spaß. **„Es ist ein tolles Gefühl, es geschafft zu haben.“ berichtete eine Bewohnerin.** Da die Mitarbeiter die Bewohner immer begleiten, fühlen sich alle sicher.

In der dritte Runde wird es dann lustig, da wird schon mal beim Gehen mit einer Handtasche geschlenkert, ein aufgespannter Schirm gehalten, eine Babypup-

pe auf dem Arm getragen oder kleinen Hindernissen aus dem Weg gegangen. **Zur Abwechslung werden auch manchmal am Schluss des Weges Ringe oder Bälle geworfen.**

Der G-WEG® dient dazu, sich beim Laufen wieder sicherer zu fühlen und Stürzen vorzubeugen, die Augen auch mal woanders hinzurichten, ohne dass Unsicherheiten entstehen. **In jeder G-WEG®-Gruppe wird viel gelacht.** NEIN, wir lachen nicht übereinander, sondern miteinander. Im Vordergrund steht immer die Freude an der Bewegung.

Sabine Köppert

