

Sturzprophylaxe-Training neu gedacht

Im Test: G-WEG®

Minimaler Aufwand und maximale Funktionalität – dafür steht das ganzheitliche G-WEG-System zur Sturzprophylaxe! Über 270 Einrichtungen, bestehend aus Pflegeheimen, Tagespflegen, Ergotherapie- und Physiotherapiepraxen und Vereinen in der gesamten DACH-Region, Luxemburg und Norwegen, setzen erfolgreich den G-WEG ein. Vor allem in der Neurologie, Geriatrie und Orthopädie wird dieses Konzept umgesetzt. Deshalb empfiehlt sich Sturztraining mit dem G-WEG-System für Personengruppen, die zum Beispiel durch eine Vorerkrankung die Stabilität ihres Gangs und ihres Gleichgewichts eingeübt haben.

Viel mehr als eine grüne Wiese mit Kopfsteinpflaster!

Trotz seiner 6 Meter Länge und 1,20 Meter Breite ist diese therapeutische Gangmatte in einer eigenen Tasche sowohl sehr leicht zu transportieren als auch auf- und abzubauen. Der G-WEG ist rutsch- und abriebfest und zeichnet sich durch seine Langlebigkeit aus. Alle Markierungen und Kontraste sind auch bei altersbedingt eingeschränkter Sehfähigkeit sehr gut sichtbar. Durch spezielle Rasterfelder und durch die Simulation eines Weges, wie er auch im Alltag aussehen könnte, besitzt er einen großen Übungswert und einen hohen Aufforderungscharakter.

Individuelles Training trotz Gruppe – Qualitätssteigerung in der Therapie

Das Herzstück des G-WEG-Systems sind die 98 Methodik- und Übungskarten, die farblich nach Schwierigkeitsgraden gegliedert und selbsterklärend sind. Der auf Senior:innen zentrierte Bewegungsansatz trainiert gleichzeitig Muskelkraft, Gleichgewicht, Gedächtnisleistungen und Sprache. Mithilfe von HuGO werden auf den Übungs- und Methodik-Karten die einzelnen Übungen anschaulich und liebevoll dargestellt.

Ein Ampelsystem führt durch die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade. Insgesamt gibt es fünf Übungskategorien: Basics, Einzelübungen mit Gerät, paarweise ohne Gerät, paarweise mit Gerät und Großgruppenübungen. Die Therapeut:innen werden

befähigt, im Einzel- oder Gruppenangebot ein effektives Bewegungsprogramm anzubieten.

Über diese einfach anzuwendenden Methodiken lässt sich das Training zur Sturzprophylaxe in der Therapie körperlich eingeschränkter Menschen intuitiv und effektiv implementieren.

G-WEG schafft neue Möglichkeiten des Dual Task-Trainings, Bewegungsabläufe und Fortbewegungssicherheit zu erlernen und nachhaltig zu festigen.

Eine Studie beweist: Regelmäßiges Training mit dem G-WEG-System reduziert Stürze

Da es kein professionelles Trainingstool für ein effektives Anti-Sturz-Training in der Pflege gab, entwickelten die Gründerinnen von G-WEG es selbst. Das Sportmedizinische Institut der Universität Paderborn hat die Wirksamkeit dieses neuen ganzheitlichen Sturzprophylaxe-Systems durch eine wissenschaftliche Studie bestätigt. Nachgewiesen ist eine Verbesserung in Bezug auf die Gehfähigkeit. Schrittlänge und Schrittgeschwindigkeit werden durch das Training angesteuert und sind wichtige Faktoren für die Bewältigung von alltäglichen Aufgaben.

Auch die Deutsche Sporthochschule Köln hat die G-WEG-Methodik im Jahr 2022 in das Standardwerk „Trainingstherapie in der Rehabilitation“ von Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. Christiane Wilke aufgenommen.

Anschaffungskosten

1 G-WEG, 98 Methodik- und Übungskarten in einer praktischen Karteibox und eine Tasche für den bequemen Transport und Lagerung inklusive gratis Versand innerhalb Deutschlands ist erhältlich für 2.150 Euro zzgl. MwSt.

Bezugsquelle

G-WEG GmbH – Goethestraße 43 – 59555 Lippstadt
Tel.: +49 2941/922 887 – E-Mail: info@g-weg.com
www.g-weg.com

G-WEG® im Test



Die Tester

Dietmar Mies betreibt als staatlich anerkannter Ergotherapeut in Warstein eine eigene Praxis, unter anderem mit Schwerpunkten Geriatrie. Er und seine neun Mitarbeiterinnen haben den G-WEG getestet. Alle Team-Mitglieder haben die Fortbildung zum Einsatz des G-WEGes gemacht. Bereits seit einigen Jahren integrieren sie den G-WEG in ihren therapeutischen Alltag. Sie setzen ihn mittlerweile nicht nur in der Geriatrie, sondern auch für verschiedene Altersgruppen ein.

Einsatzbereich

Mit dem G-WEG haben wir die Möglichkeit, ganz individuell auf Klient:innen einzugehen. Das Besondere hier ist, dass wir sowohl ein Einzeltraining als auch ein Gruppenangebot zur Verfügung haben. Angeschafft haben wir den G-WEG, um ein weiteres Angebot mit hohem Aufforderungscharakter und Alltagsbezug im Bereich der Geriatrie anbieten zu können. Hierbei sollte die Sturzprophylaxe im Vordergrund stehen.

Durchführung

Der G-WEG ermöglicht ein gefahrloses Training, was die Klient:innen sehr zu schätzen wissen. Die Methodik und die Übungskarten ermöglichen ein individuelles Training, da die Schwierigkeitsgrade angepasst werden können. Der auf die Senior:innen zentrierte Bewegungsansatz trainiert gleichzeitig Muskelkraft, Gleichgewicht, Gedächtnisleistung und Sprache.

Mittlerweile setzen wir den G-WEG auch im Bereich Neurologie (z.B. bei Parkinson), im Bereich der Orthopädie zur Gangschulung, beim Rollator-Training und sogar im Bereich der Pädiatrie bei Kindern mit Entwicklungsstörungen ein.

Der G-WEG begeistert durch seinen hohen Aufforderungscharakter. Klient:innen können eigene Ideen einbringen und freuen sich darüber, innerhalb ihrer Möglichkeiten ohne Überforderung agieren zu können.

Der G-WEG kann auch außerhalb der Praxisräume eingesetzt werden, zum Beispiel in Seniorenheimen. Voraussetzung hierfür ist natürlich ein entsprechendes Platzangebot.

Das G-WEG-System lässt sich gut in der dazugehörigen Tasche transportieren.

Für den Auf- und Abbau des G-WEGes muss man nur wenig Zeit einplanen. Für die therapeutische Matte benötigt man allerdings ein wenig Platz, da sie sechs Meter lang ist.

Fazit

Mein Team und ich sind begeistert von dem Produkt und setzen den G-WEG gern in unseren Therapien ein. Alltagssituationen, die den Klient:innen wichtig sind, können effizient geübt werden.

Durch die individuelle Arbeitsweise sowohl in der Gruppen- als auch in der Einzeltherapie können deutlich schnellere Fortschritte erzielt werden. Die Selbsteinschätzung und Motivation der Klient:innen wird positiv beeinflusst, deren Zufriedenheit steigt.

Preis-Leistungs-Verhältnis

Der Anschaffungspreis erscheint recht teuer, die Übungskarten in der Karteibox und die Tasche für den Transport sind inbegriffen. Im praktischen Umgang halten wir den Preis für so ein hochwertiges und hilfreiches Produkt jedoch für gerechtfertigt. Der G-WEG ist für unseren therapeutischen Alltag und unsere Klient:innen Gold wert.

