



AKTUELLES VOM G-WEG[®]



NEUE WEGE IN DER STURZPROPHYLAXE

SCHRITT FÜR SCHRITT ZURÜCK
IN EINEN SICHEREN ALLTAG



Sturzprophylaxe · Schritt für Schritt ●

◦ www.g-weg.com
◦ info@g-weg.com

G-WEG GMBH - GOETHESTRASSE 43 - 59555 LIPPSTADT

Bleiben Sie immer aktuell informiert

Wir freuen uns über die Berichte aus Fachzeitschriften, Journalen und Presseartikel der verschiedenen Einrichtungen. Lesen Sie, wie unser G-WEG® als Hilfsmittel zur Sturzprophylaxe in der Trainingstherapie erfolgreich eingesetzt wird.

Unsere Geschichte

Sturzprophylaxe ist für ältere Menschen, für Schlaganfall-Betroffene und für Menschen, die an neurologischen Erkrankungen wie Multiple-Sklerose leiden, ein ganz wichtiges Thema. In der Vergangenheit gab es für die Übungen zur Sturzvermeidung keine Systematik. Da es ein solches, professionelles Hilfsmittel für ein effektives Anti-Sturz Training nicht gab, entwickelten wir es kurzerhand selbst mit unserem Reha-Sportverein Spomobil e.V. und nannten das Therapiesystem **G-WEG®**.

„Am Anfang haben wir tatsächlich Klebestreifen auf dem Boden geklebt, um den Schlaganfall-Betroffenen bei ihren Gangübungen eine räumliche Orientierung zu geben“.

Doch die Klebestreifenmethode stellte sich schnell als viel zu zeitaufwendig, nicht exakt reproduzierbar und unpraktisch heraus.

„Wir benötigten etwas, bei dem die Markierungen stets gleichbleibend und gut sichtbar waren. Es durfte keine Stolpergefahr bestehen, und der Auf- und Abbau sollte keine wertvolle Übungszeit verbrauchen!“

Nachdem wir das neue Produkt in unseren eigenen Reha-Sportgruppen erfolgreich getestet haben und die Teilnehmer*innen begeistert waren, kam der nächste Schritt. Das Sportmedizinische Institut der Uni Paderborn bestätigte in einer wissenschaftlichen Studie die Wirksamkeit des Therapiegeräts. Es folgten Einladungen zu Kongressen und Tagungen. Inzwischen wird der G-WEG bereits in zahlreichen Therapiepraxen, stationären und teilstationären Senioreneinrichtungen in ganz Deutschland, Österreich, der Schweiz, Niederlande, Luxemburg und Norwegen eingesetzt.

Der Schritt in die Selbständigkeit

Damit auch Sie in den Einrichtungen von den Vorteilen des G-WEG Systems profitieren können, wagten wir den Sprung in die Selbstständigkeit und gründeten die G-WEG® GmbH. Zudem bieten wir ein eigenes Fortbildungsprogramm zur Sturzprophylaxe für Therapeuten und Mitarbeiter*innen aus der Altenpflege an. Die Teilnehmer*innen erhalten 8 Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegenden.

Aus der Praxis – für die Praxis



Das G-WEG System besteht aus einer therapeutischen Gangmatte mit aufgedruckten Rasen und einem Randsteinraster und dem Herzstück, 98 Übungskarten in fünf Kategorien von leicht bis schwer. Die Übungen verbinden Muskelkrafttraining, Ausdauertraining und Gedächtnistraining gleichermaßen miteinander. Somit bieten wir mit dem G-WEG System Ihnen ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Sturzprophylaxe-Training für Ihre Einrichtung an!

Ihre Mechthild Wiesemann und Ulla Schlösser
Geschäftsführerinnen G-WEG® GmbH



Besuchen Sie uns auf    

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

Gehen Sie mit G-WEG neue Wege in der Sturzprophylaxe!

Ein unachtsamer Schritt, eine falsch eingeschätzte Stufenlänge und schon ist es passiert: Ein Sturz! Vor allem im betagten Alter kann ein Sturz schnell gefährlich werden. Die Motorik ist eingeschränkt – oftmals hat man die genauen Bewegungsmuster aus vergangenen Zeiten schlichtweg verlernt, weil die Routine fehlt. Genau hier setzt das ganzheitliches Sturzpräventions-Training mit dem G-WEG System an.



Alexander Memmert
Einrichtungsleitung

Lazarus Haus Wuppertal
QMB und Fachbereichsleiter stat./teilstat. Pflege
bei Lazarus Hilfswerk in Deutschland e.V

Die Sturzprophylaxe ist extrem wichtig im Pflegealltag!

„Das G-WEG System ist daher eine wunderbare Möglichkeit ganz individuell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der einzelnen Personen einzugehen.“

Das G-WEG Training kann ganz auf die zuständige Person abgestimmt werden. Um so in der Zukunft Stürze und die daraus resultieren Verletzungen zu vermeiden.“



Heike Steffens
Einrichtungsleiterin

Johanniterhaus am Waldpark

STURZPROPHYLAXE wird bei uns groß geschrieben!

Durch das regelmäßige G-WEG Training bleiben Muskelkraft, Ausdauer, Konzentration und Gedächtnis in Schwung – für die Lebensqualität und Lebensfreude unserer Bewohner und mehr Qualität in der Pflege. Sturzprävention die sich auszahlt!



Franziska Kipka,
Einrichtungsleiterin

Seniorenhaus Kurler Busch
Alloheim Senioren-Residenzen

Bewohner*innen liegt uns besonders am Herzen!

Mit dem G-WEG System bieten wir regelmäßig ein breites Spektrum an Maßnahmen zur Sturzprophylaxe an. Somit reduzieren sich die Sturzzahlen der Bewohner*innen! Die Mitarbeiter*innen aus dem sozialen Dienst bieten die Bewegungsrunden individuell an. Sie trainieren mit den Bewohner*innen Gangsicherheit, Kraft, Ausdauer und Gedächtnisleistung gleichermaßen. Und das mit viel Freude und Begeisterung! Denn wir wissen wie wichtig es ist, dass ältere Menschen mobil bleiben und sich aktiv bewegen, um ihre körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten!



Artur Krämer, Einrichtungsleitung
Malteserstift St. Suibert

ES IST EINE INVESTITION, VON DER ALLE PROFITIEREN UND DAS IST GUT SO!

Damit unsere Bewohner*innen wieder Freude an Bewegung finden und für den Alltag selbstständiger werden, bieten wir im Malteserstift St. Nikolaus, St. Suibert und St. Barbara mit dem G-WEG Konzept ein effektives Sturzprophylaxe-Training an. Somit reduzieren wir sichtbar die Sturzzahlen. Und ganz nebenbei fördert es auch den Teamgeist und die Motivation unter den Mitarbeitenden. Eine Investition, von der alle profitieren!



Arbeiterwohlfahrt
Bezirksverband
Westliches Westfalen e.V.

Hendrik Weber, Qualitätsmanagement
AWO Bezirksverband Westliches Westfalen

Der G-WEG ist eine optimale Ergänzung

im Angebot rund um die professionelle Versorgung der Senior*innen und dass nicht nur in der Sturzprophylaxe! Viele unserer stationären und teilstationären Einrichtungen trainieren bereits erfolgreich damit. Denn jeder Sturz, den wir bei unseren Bewohner*innen vermeiden können, ist ein Gewinn.

Mehr Kundenstimmen auf www.g-weg.com

Therapeutische Gangmatte hält Einzug in Senioreneinrichtungen

Sturzgefahr bannen: auf dem G-Weg zurück ins Gleichgewicht

Von Marion Neesen

SALZKOTTEN (WW). Auf einer Linie balancieren, den Blick stets nach vorn gerichtet und dabei das Wort Schmetterling buchstabieren: Was sich erst einmal wie eine einfache Aufgabe anhört, ist im Selbstversuch gar nicht so leicht. Respekt, wer das auch im hohen Alter noch schafft.

Doch eine solche Übung ist für ältere Menschen nicht (nur) ein spaßiger Zeitvertreib, sondern vielleicht lebenswichtig.

In der Seniorenresidenz Salzotten an der Paderborner Straße wird regelmäßig der Teppich ausgerollt – doch halt: So ganz stimmt das nicht. Denn richtigerweise ist die sechs Meter lange und 1,20 Meter breite rutschfeste Bahn, die aussieht wie eine Wiese mit Pflastersteinen, eine therapeutische Gangmatte und kein Teppich. Die Senioren sind dennoch ausdrücklich eingeladen, den „G-Weg“ zu betreten. Und nicht nur das: Für sie ist er eine wertvolle, vielleicht lebenswichtige Übungsfläche zur Sturzprophylaxe.

Stürze haben Folgen

Mangelnde Bewegung und Stürze sind besonders für alte Menschen eine große Gefahr und können fatale Folgen haben. Die Ein-Jahres-Sterblichkeit nach Hüftfrakturen liegt nach Informationen der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie bei 11 bis 29 Prozent. Dabei sei meist nicht die Fraktur selbst der Grund, sondern Folgekomplikationen wie eine Lungenentzündung oder ein Harnwegsinfekt infolge der Immobilität.

Ein zentrales Problem sei auch der rasche Abbau an Muskelmasse älterer Menschen durch die Immobilisation. Bereits wenige Tage Bettruhe führen zu irreversiblen Verlust an Muskelkraft, der die Mobilität weiter einschränkt und das Risiko für erneute Stürze erhöht, informiert die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie.

In vielen Pflegeeinrichtungen bewegen sich Seniorinnen und Senioren täglich nur wenige Schritte“, berichtet der Pflegeheimbetreiber Compaggio, der auch die Seniorenresidenz in Salzotten betreibt. Die Folgen seien massiv – körperlich, kognitiv und emotional. Bereits nach 14 Tagen nehme die Muskelkraft drastisch ab, das Gangbild werde unsicherer und



Die 85-jährige Irene Wagner ist gern auf dem grünen G-Weg unterwegs. Alltagsbegleiterin Malika Abid hat sich Wäscheklammern ans Shirt geheftet, die die Senioren ihr „abpfücken“ soll. Hier werden Balance, Orientierung und Wahrnehmung sowie Gangsicherheit geübt. Fotos: Marion Neesen

das Sturzrisiko steige deutlich. Dieser Bewegungsmangel betreffe nicht nur die Bewohnerinnen und Bewohner, sondern auch Pflegekräfte: mehr Abstützen, mehr Stürze, mehr Dokumentation und damit unterm Strich mehr Belastung.

Daher setzt Compaggio in allen seinen 101 Häusern bundesweit das Prophylaxe-System G-Weg ein, das Ulla Schlösser und Meggi Wiesemann aus der Nachbarstadt Lipstadt erfunden haben und das derzeit seinen Einzug europaweit in Einrichtungen der Altenbetreuung hält. Auch in der Seniorenresidenz Salzotten wird er unter die Füße genommen.

Im Rehasport entstanden

Ingrid Brunner ist immer dabei, wenn das wöchentliche Training beginnt. „Es macht Spaß und ist wirklich gut“, sagt die 79-Jährige. Das Training helfe ihr, den Rücken beim Gehen gerade zu halten und sich sicherer zu fühlen. Zuhause sei sie schon

ein paar Mal wegen ihres Schwindels gestürzt, habe aber immer Glück gehabt und sich nicht schwer verletzt. „Manchmal ist das Training ein bisschen anstrengend, aber es muss ja sein“, sagt sie motiviert und berichtet, dass sie einige Übungen auch in ihrem Zimmer mache.

Der G-Weg ist im Rehasport für Schlaganfallpatienten entstanden, berichtet die Diplom-Sportwissenschaftlerin Ulla Schlösser. In den Übungen ging es darum, Schrittlänge und Kognition der Patienten zu verbessern. „Ich brauchte ein Raster auf dem Boden, um den Patienten während der unterschiedlichen Übungssequenzen Anhaltspunkte zur Schrittlänge und zur räumlichen Orientierung zu geben“, sagt die Diplom-Sportwissenschaftlerin, „irgendwann war ich aber das ewige Abkleben und wieder Abknibbeln der Klebestreifen leid.“

Ulla Schlösser fotografierte die Wiese im eigenen Familiengarten und ließ daraus den ersten G-Weg anfertigen. Aus den Klebestreifen wurde die therapeutische Gangmatte. Zum G-Weg-System gehören außerdem 98 Methodik- und Übungskarten. „Die damit angebotenen Aufgaben haben alle einen therapeutischen Hintergrund für die Gangschulung“, erläutert Ulla Schlösser.

Der G-Weg hat einen weiteren Effekt. „Menschen mit Demenz bleiben vor einer aufgeklebten schwarzen Folie auf dem Boden stehen, weil sie Angst haben, in ein Loch zu stürzen“, erklärt Ulla Schlösser. „sehen sie aber die Pflastersteine auf der Wiese, heben sie sofort die Füße.“

Vor etwa einhalb Jahren haben wir den G-Weg als Pilotprojekt bei uns eingeführt“, berichtet die Pflegeleiterin der Seniorenresidenz Salzotten, Raphaela Güldner. „Bewegung gehört zum Pflegealltag dazu. Und wir merken, dass unsere Bewohnerinnen und Bewohner

mit dem Training sicherer werden. Bewegung wird leichter und das entlastet auch unsere Fachkräfte“, sagt sie weiter.

„80 Prozent ihrer Wachphasen verbringen Menschen in Alteinrichtungen sitzend“, kritisiert Ulla Schlösser und weiß um die Gefahr, die daraus resultiert. Oberste Priorität hat daher für sie und Meggi Wiesemann, die Menschen in Bewegung zu bringen. Und das geht mit dem G-Weg.

Auf dem G-Weg können die Seniorinnen und Senioren in Kombination mit den verschiedenen Übungen ihren Gang und das Gleichgewicht schulen, ihre Motorik verbessern, ihre Beinkraft stärken und kognitive Fähigkeiten trainieren – mit und ohne Rollator. Die aufgedruckten Steinkanten sorgen dafür, dass gezielt an der Schrittlänge und der Geschwindigkeit gearbeitet werden kann. Das Prinzip ist so simpel wie offenbar effektiv.

Rollator gibt Sicherheit

„Wenn es möglich ist, gehe ich jeden Tag durch den Park. Dann lebe ich“, will sich auch die 90-jährige Margarethe Tannhäuser ihre Beweglichkeit erhalten. Anfangs wollte sie keinen Rollator nutzen. „Aber meine Ärztin hat gesagt, ein Rollator gibt Sicherheit“, sagt sie und bewegt sich gekonnt über den ausgerollten G-Weg.

Rund 45 Minuten dauert die Trainingseinheit in der Seniorenresidenz, die Gruppe ist nicht größer als zehn Personen. Bei den Übungen werden die Seniorinnen und Senioren von geschulten Kräften begleitet. Mal fordern sie die Teilnehmer auf, wie ein Storch im Salat über die symbolisierten Pflastersteine zu steigen, ihre Schrittlänge zu verändern, oder unterwegs jemanden zu grüßen. Dabei soll der Blick nicht auf den Boden gerichtet werden, um die Orientierung im Raum nicht zu verlieren. „Viele ältere Menschen bleiben beim Spaziergang oft stehen,

das ist aber nicht alltagsgerecht. Ist man erst einmal aus dem Flow, muss man sich jedes Mal neu orientieren“, weiß Marina Döveling, Leitung Betreute Soziale Dienste.

Ulla Schlösser spricht vom Dual-Task-Training. Im Alter falle es immer schwerer, sich auf mehrere Dinge gleichzeitig zu konzentrieren, etwa zu gehen und sich dabei mit jemanden zu unterhalten, oder jemanden zu grüßen. Das erhöhe die Sturzgefahr. Ebenso kontrollierten Rollator-Nutzer stets ihre Füße und blickten zu Boden. Durch die vorgebeugte Haltung verlagere sich der Körperschwerpunkt über die Füße nach vorne und könne leicht zu einem Sturz führen. Die G-WEG-Methodik verbinde das Gehen immer mit weiteren Aufgaben und simuliere Doppelbelastungen, so dass nicht jede Ablenkung gleich zum Sturz führe. Ganz nebenbei sei das Training auch ein Gemeinschaftserlebnis, und die Teilnehmer kämen ins Gespräch.

Ulla Schlösser und Meggi Wiesemann haben als Start up begonnen und ihr Unternehmen 2018 gegründet. Die Pandemie brachte den Siegeszug des G-Wegs zunächst ins Stocken. Seit 2023 jedoch ist der Vertrieb so richtig in Fahrt gekommen. 2150 Euro kostet das Gesamtpaket, das in Senioreneinrichtungen, Physio- und Ergotherapie-Praxen, neurologische Zentren und Krankenhäusern zum Einsatz kommt.

Das „Sportmedizinische Institut der Universität Paderborn“ habe die Wirksamkeit des ganzheitlichen Sturzprophylaxe Systems durch eine wissenschaftliche Studie bestätigt. In allen Bundesländern sowie in zahlreichen europäischen Ländern wird der G-Weg eingesetzt.

Irene Wagner, Margarethe Tannhäuser und Ingrid Brunner werden jedenfalls garantiert wieder dabei sein, wenn der rote Teppich – pardon – der grüne G-Weg in der Seniorenresidenz ausgerollt wird.



Ulla Schlösser (links) und Meggi Wiesemann mit ihrer Erfindung: dem G-Weg. Foto: G-Weg



Marina Döveling (links) und Ingrid Brunner auf der grünen Gangmatte. Foto: G-Weg



Den Blick beim Gehen heben, um sich die Orientierung im Raum zu wählen – das ist eines der Übungsziele.

Innovative Sturzprophylaxe: HDV gGmbH setzt auf Zusammenarbeit mit G-WEG

Darmstadt, 28. Januar 2025 – Die HDV gGmbH, Träger mehrerer Pflegeheime in Südhessen und Worms, setzt neue Maßstäbe in der Pflege durch den Einsatz des G-WEG-Systems zur Sturzprophylaxe.

In der praxisnahen Inhouse-Fortbildung „Neue Wege in der Sturzprophylaxe“ am AGAPLESION HEIMATHAUS vermittelte Mechthild Wiesemann, Geschäftsführerin und Bewegungsexpertin von G-WEG, den Mitarbeitenden effektive Methoden zur Prävention von Stürzen – insbesondere für hochbetagte Menschen und Bewohner:innen mit demenziellen Erkrankungen.

Ein besonderer Moment des Schulungstags war der Besuch zweier Bewohnerinnen, die aktiv am Training teilnahmen. Ihre Begeisterung und Freude zeigten eindrucksvoll, wie das innovative Konzept nicht nur die Mobilität stärkt, sondern auch Lebensqualität und soziale Teilhabe fördert.

Das G-WEG-System wurde speziell für die Bedürfnisse von Senior:innen, demenziell erkrankter Menschen sowie neurologisch oder orthopädisch Erkrankten entwickelt. Herzstück des Systems ist eine therapeutische Gangmatte, die an eine natürliche Wiese mit aufgedruckten Steinkanten erinnert, sowie 98 Methodik- und Übungskarten. Diese ermöglichen ein ganzheitliches Training, das physische und kognitive Fähigkeiten zugleich anspricht.

Die Schulung der Mitarbeitenden in den Pflegeeinrichtungen der HDV gGmbH ist Teil eines nachhaltigen Ansatzes zur Mobilitätsförderung und Sturzprävention. „Die Fähigkeit, sich sicher zu bewegen, ist entscheidend für die Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter. Mit der therapeutischen Gangmatte geben wir unseren Pflegekräften ein Werkzeug an die Hand, das effektiv, leicht umsetzbar und wissenschaftlich fundiert ist“, betont Birgit Schliffer, Teamleiterin der Betreuung aus dem AGAPLESION HAUS JOHANNES in Heppenheim.

Das G-WEG-System entlastet dabei nicht nur das Pflegepersonal, sondern steigert auch die Wirtschaftlichkeit der Einrichtungen. Studien des Sportmedizinischen Instituts der Universität Paderborn belegen eine deutliche Reduktion von Stürzen durch regelmäßiges Training mit G-WEG. Auch die Deutsche Sporthochschule Köln hat die Methodik in das Standardwerk „Trainingstherapie in der Rehabilitation“ aufgenommen, was die Anerkennung des Systems unterstreicht.

Die HDV gGmbH plant, die Zusammenarbeit mit G-WEG weiter auszubauen, um ihren Bewohnerinnen und Bewohnern ein sicheres und aktives Leben zu ermöglichen. „Mit minimalem Aufwand maximale Wirkung – das ist unser Anspruch. G-WEG unterstützt uns dabei, diesem gerecht zu werden“, so die Teamleiterin weiter.

Über G-WEG

G-WEG wurde 2018 gegründet und ist das erste ganzheitliche Sturzprophylaxe-System speziell für hochbetagte und neurologisch erkrankte Menschen. Mit Standorten in mehreren Ländern und einer stetig wachsenden Nachfrage unterstützt G-WEG Pflegeeinrichtungen, Krankenhäuser und Therapiezentren bei der Förderung von Mobilität und Sicherheit.



Bildunterschrift: Mitarbeitende aus den HDV-Einrichtungen absolvierten die Inhouse-Fortbildung „Neue Wege in der Sturzprophylaxe“.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.hdv.agaplesion.de

Die **HDV gemeinnützige GmbH** betreibt im Raum Südhessen und Worms sieben stationäre Einrichtungen für WOHNEN & PFLEGEN mit über 900 Pflegeplätzen in Darmstadt, Bickenbach, Fürth (Odenwald), Hainburg, Heppenheim, Lampertheim, Worms und zwei Tagespflegen in Darmstadt und Bickenbach. Das christliche Unternehmen steht in der Tradition des Hessischen Diakonievereins, der seit über 100 Jahren in der Gemeindediakonie und der Kranken- und Altenpflege tätig ist. Die HDV gemeinnützige GmbH gehört seit 2010 zur AGAPLESION gAG.

Die **AGAPLESION gemeinnützige Aktiengesellschaft** wurde 2002 in Frankfurt am Main von christlichen Unternehmen gegründet, um vorwiegend christliche Gesundheitseinrichtungen in einer anspruchsvollen Wirtschafts- und Wettbewerbssituation zu stärken.

Zu AGAPLESION gehören bundesweit mehr als 100 Einrichtungen, darunter 20 Krankenhausstandorte mit 6.033 Betten, 40 Wohn- und Pflegeeinrichtungen mit 3.673 Pflegeplätzen, sieben Hospize, 29 Medizinische Versorgungszentren, sieben Ambulante Pflegedienste und eine Fortbildungsakademie. Darüber hinaus bildet AGAPLESION an 14 Standorten im Bereich Gesundheits- und Krankenpflege aus. 22.000 Mitarbeiter:innen sorgen für ganzheitliche Medizin und Pflege nach anerkannten Qualitätsstandards. Pro Jahr werden rund eine Million Patientinnen und Patienten versorgt. Die Umsatzerlöse aller Einrichtungen inklusive der Beteiligungen betragen 1,8 Milliarden Euro.

Die alleinigen Aktionäre der AGAPLESION gAG sind verschiedene traditionsreiche Diakoniewerke und Kirchen. Auch durch diese Aktionäre ist die AGAPLESION gAG fest in der Diakonie verwurzelt und setzt das Wohl ihrer Patientinnen und Patienten, Bewohner:innen sowie Mitarbeiter:innen als Maßstab für ihr Handeln.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.agaplesion.de.

Möchten Sie keine Pressemitteilungen mehr erhalten, senden Sie uns einfach eine E-Mail mit dem Betreff „Abmeldung“ an hdv.presse@agaplesion.de.

Pressekontakt

HDV gemeinnützige GmbH

Freiligrathstraße 8, 64285 Darmstadt
Anette Porsch, Unternehmenskommunikation
T (06151) 3075 – 204
hdv.presse@agaplesion.de, www.hdv.agaplesion.de

G-WEG®-TRAINING



Wöchentliches Angebot

G-WEG®-Training zur Sturzprophylaxe

Jede Woche steht das G-WEG®-Training auf unserem Wochenplan und vielleicht wissen einige von Ihnen noch nicht, was es damit auf sich hat. **Der G-WEG® ist ein sechs Meter langer rutschfester Teppich, der als therapeutisches Hilfsmittel durch Ulla Schlösser und Meggi Wiesemann von der G-WEG® GmbH zur Sturzprophylaxe und Verbesserung des Gangbildes entwickelt wurde.**

Zusätzlich zu unseren anderen Bewegungsangeboten, wie Sitztanz, Kegeln, Sitzgymnastik und Yoga hilft das Training Muskeln aufzubauen, Sicherheit beim Laufen zurück zu bekommen und so Stürzen vorzubeugen. **Dabei darf man sich das auf keinen Fall langweilig vorstellen.** Die Kolleginnen der Betreuung lassen sich allerhand einfallen, um den Spaßfaktor hochzuhalten. So werden zum Beispiel knallbunte Schirme besorgt und

schon steigt die Laune und der ein oder andere wagt sogar ein paar Tanzschritte über den G-WEG®.

Wir sind auf jeden Fall stolz auf alle Bewohner, die jede Woche fleißig mit uns üben.

Yvonne Organiska



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 eingebüßt 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 Schwerpunkte 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.



Foto: © G-WEG® GmbH

Caritasverband für den Landkreis Miltenberg e.V.

Medien-Information

10/2024, 25.03.2024



Spende des Kurhauses Bad Bocklet an die Tagespflege Kleinheubach überreicht

Am Donnerstag, 21.03.2024, durften sich die Gäste und die Mitarbeiterinnen der Tagespflege Kleinheubach über den Besuch von Domkapitular Clemens Bieber, Vorstand des Diözesan-Caritasverbandes Würzburg und Bastian Graber, Direktor Kurhaus Hotel Bad Bocklet, freuen. Im Gepäck hatten Sie eine großzügige Spende in Höhe von 4000 €. Diese Summe kam durch den ökologisch sinnvollen Verzicht der Gäste auf eine tägliche Zimmerreinigung zusammen.

Das Kurhaus Bad Bocklet ist ein Teil der Caritas-Einrichtungen der Caritas in Unterfranken. Gäste jeden Alters, insbesondere auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Caritas, sind dort eingeladen, abseits des Privat- und Berufslebens Kraft und Energie zu tanken. Die dortigen Angebote im Bereich Ayurveda sind deutschlandweit einzigartig und sorgen für eine perfekte Auszeit.



Die Gäste und Mitarbeiterinnen der Tagespflege Kleinheubach, die Teil des Caritasverbands für den Landkreis Miltenberg e.V. ist, dürfen sich dank der Spende über einen „G-WEG“ freuen. Dieser wird wie ein Teppich ausgerollt und ab sofort in den Alltag der Tagespflege integriert. Durch verschiedene Übungen, abgestimmt auf die möglichen Einschränkungen der Gäste, wird die Trittsicherheit erhöht und die Sturzgefahr verringert. Heinrich Almrutter, Vorstand des Kreiscaritasverbands und Claudia Sorger, Pflegedienstleitung der Tagespflege, bedankten sich herzlich für die Spende, die auch ein Zeichen für die gute Zusammenarbeit in der unterfränkischen Caritaslandschaft ist. Die Gäste aus Würzburg und Bad Bocklet konnten sich im Anschluss der Übergabe direkt von der Wirkung des „G-WEGs“ überzeugen, denn die Gäste der Tagespflege trainierten sofort mit Freude das sichere Gehen auf der Neuanschaffung.

Caritasverband für den Landkreis Miltenberg e.V.

Web: www.caritas-MIL.de / Instagram : [caritas.miltenberg](https://www.instagram.com/caritas.miltenberg)



Sturzprophylaxe · Schritt für Schritt ●



„Schritt für Schritt“ zurück in einen sicheren Alltag. So lautet die Parole der neuen „G-Weg-Gruppe“. Mobilität und Sicherheit auf Schritt und Tritt, das ist das Ziel des Kraft- und Balancetrainings, welches die Bewohnerinnen und Bewohner seit einiger Zeit wöchentlich annehmen. Konkret trainieren die Seniorinnen und Senioren ihr Gehverhalten, um Stürze zu verhindern und sichtbare Fortschritte zu erzielen. Das System besteht aus einem speziellen therapeutischen Teppich sowie einem Kartenset mit verschiedenen Übungen. Viele Bewohnerinnen und Bewohner, die regelmäßig und mit Begeisterung mitmachen, berichten über deutliche Veränderungen und vor allem ein verbessertes Gangbild. Bei all der physischen Betätigung darf natürlich der Spaß an dem Training nicht fehlen, denn nur wenn die Freude an der Bewegung nicht verloren geht, können Ängste aus früheren Sturzerfahrungen letztendlich abgebaut werden.



Pressemitteilung

Pressestelle und Öffentlichkeitsarbeit

Neustr. 35, 47441 Moers
Telefon 02841 9010-0
www.caritas-moers-xanten.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Ilka Mainka
Telefon 0176 154 300 20
Telefax 02841 9010-70
ilka.mainka@caritas-moers-xanten.de

26. Oktober 2022

Mit Freude die Mobilität erhalten - Sturzprophylaxe und Kraft-Balance-Training in der Tagespflege St. Anna in Rheinberg

Ein unachtsamer Schritt, eine falsch eingeschätzte Stufenlänge und schon ist es passiert: Ein Sturz! Vor allem im betagten Alter kann ein Sturz schnell gefährlich werden. Um dem vorzubeugen, hat die Tagespflege St. Anna des Caritasverbandes Moers-Xanten e.V. einen so genannten „G-WEG“-Teppich angeschafft. Ergänzend dazu haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Fortbildung „Kraft-Balance-Training“ der AOK Rheinland/Hamburg absolviert.

Rheinberg. Bereits seit diesem Frühjahr können die Gäste der Caritas-Tagespflege St. Anna an einem besonderen Sturzpräventions-Training teilnehmen. Ein wichtiger Bestandteil dabei ist der „G-WEG“. Dieser besteht aus einem Therapie-Teppich mit aufgedruckten Pflastersteinen und einem Randsteinraster. Dazu gehören Übungskarten mit unterschiedlich schweren Übungen. Das Gute am „G-WEG“ ist, dass er individuell auf die Bedarfe der Trainierenden angepasst werden kann. Demenziell Erkrankte kommen genauso auf ihre Kosten wie kognitiv fitte Gäste - ob frei oder mit dem Rollator. Alles ist möglich.

Ergänzend dazu bieten die Mitarbeiter*innen das Kraft-Balance-Training der AOK Rheinland/Hamburg an. Beide Angebote wirken sich auf das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden aus und haben einen positiven Effekt auf das Sturzrisiko und die Mobilität.

Die anfängliche Skepsis der Tagesgäste schlug nach den ersten Übungen auf dem „G-WEG“ schnell in Begeisterung um. Die Teilnehmer*innen gewinnen zunehmend mehr Sicherheit beim Gehen und das Gangbild wird besser. Dies wird auch von den Senior*innen selbst wahrgenommen: „Das macht richtig Spaß da so rüber zu gehen und man bekommt mehr Sicherheit“, äußerte eine Seniorin neulich nach dem Training mit dem „G-WEG“.

Im hohen Alter ist die Motorik eingeschränkt. Oftmals hat man die genauen Bewegungsmuster aus vergangenen Zeiten schlichtweg verlernt, weil die Routine fehlt. Aber auch Menschen mit Schlaganfall oder neurologischen Erkrankungen haben ein erhöhtes Sturzrisiko, welches im schlimmsten Fall bis zur sozialen Isolation führen kann. An dieser Stelle setzten die Mitarbeiter*innen der Caritas an und üben regelmäßig mit dem neuen „G-WEG-System“ das durch das Kraft-Balance-Training ergänzt wird.



Dieses besondere Sturzpräventions-Training wurde in diesem Jahr ebenfalls in allen stationären sowie teilstationären Einrichtungen des Caritasverbands Moers-Xanten e.V. eingeführt. Auch hier gibt es durchweg positive Resonanz. Auf diese Weise leisten die Mitarbeiter*innen einen Beitrag dazu, die Freude an Mobilität zu erhalten oder wieder zu wecken.

Weitere Informationen und Kontakt:

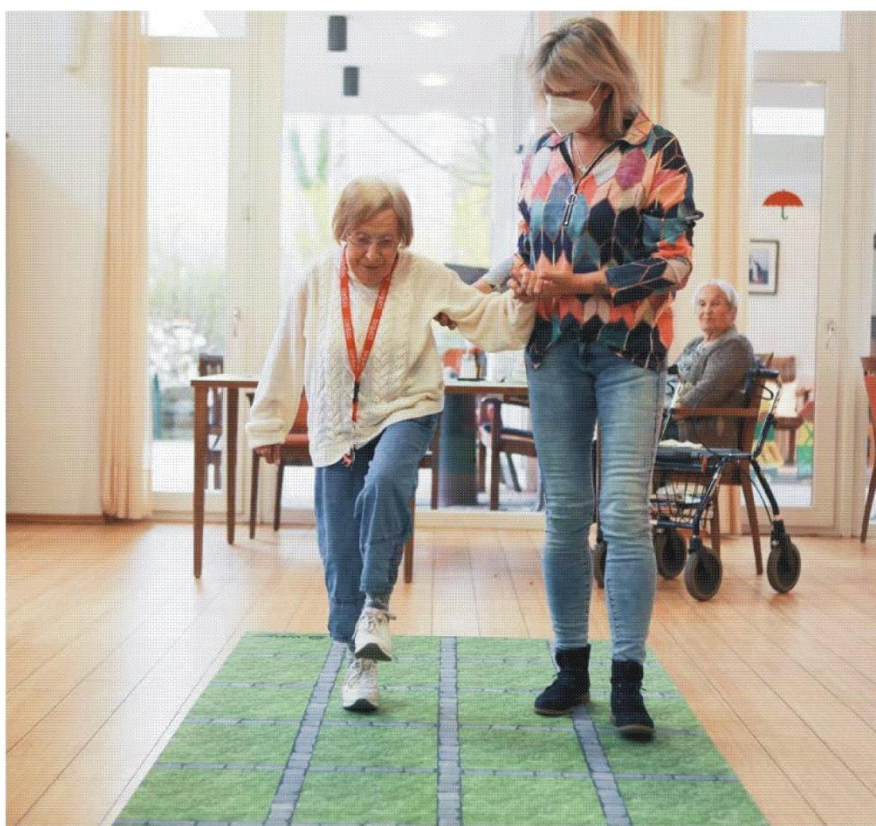
Caritasverband Moers-Xanten e.V.
Christina Heyer
An der Sankt-Anna-Kirche 1a, 47495 Rheinberg

Tel.: 02843-906827-4
Fax: 02843-906827-7
E-Mail: Christina.Heyer@caritas-moers-xanten.de
www.caritas-moers-xanten.de



Unterwegs auf dem G-Weg

Mobilitätstraining in Pflegeheimen des Caritasverbandes



Helga Walter (links) und Ulrike Blöck trainieren im Haus Bettina sichere Fortbewegung.

Altenhilfe. Ein unachtsamer Schritt, eine falsche Einschätzung der Stufenhöhe und schon ist es passiert: Ein Sturz! Vor allem im Alter nehmen Stürze zu. Der „G-Weg“ ist ein sechs Meter langer rutschfester Teppich, der schnell ab- und eingerollt werden kann. Er sieht aus wie eine Wiese und hat aufgezeichnete Fel-

der, die bei einigen Übungen notwendig sind. Er bietet vielfältige Möglichkeiten, motorische und kognitive Fähigkeiten alltagsnah zu fördern. Als Therapiemittel in der aktiven Sturzprophylaxe unterstützt er das Konzept zum Erhalt und Förderung der Mobilität in der Pflege. Mit 98 unterschiedlichen Übungen trainie-

ren Bewohnerinnen und Bewohner der Seniorenwohnhäuser unter Anleitung geschulter Mitarbeitenden ihre Mobilität mit sehr viel Spaß in kleinen Gruppen. Dieses regelmäßige Angebot in den Pflegeheimen wird rege genutzt und ist ein fester Bestandteil in der Betreuungsstruktur.

Im Pflegeheim St. Franziskus gibt es das Training schon seit 2019. Da Bewegung für alle wichtig ist, nehmen die Bewohnerinnen und Bewohner mit und ohne Gehstock oder Rollator daran teil. Eine Übung heißt z.B. „aus aller Welt“. Dabei geht man über den Weg und zählt Städte auf, evtl. mit der Vorgabe nur Städte aus Deutschland oder Europa zu benennen. Hierbei wird das Gangbild verbessert und die Alltagskompetenz trainiert. Der Ablauf des Gehens läuft unterbewusst ab, da sich der Bewohner auf die Städte konzentriert und nicht daran denkt: „Hoffentlich stürze ich jetzt nicht“. Viele Übungen trainieren so die Doppelkoordination die Gangsicherheit und das Gleichgewicht. „Ich war von Anfang an dabei. Man tut etwas und es wirkt, genau wie Gymnastik“, hat etwa Gertrud Thewen, 91 Jahre alt und Bewohnerin in Haus Bettina, festgestellt. Die 98-jährige Hildegard Potsch dagegen ist bisher nur Zuschauerin: „Ich habe zwar nur zugeschaut, aber es war wirklich interessant.“ Und schließt nicht aus, bei der nächsten Trainingseinheit, mitzumachen.

Das Angebot hat sich bewährt, sodass in Haus St. Martin und Haus Bettina im November 2021 der G-Weg ebenfalls angeschafft und Mitarbeitende als Trainer ausgebildet wurden.

Neues Bewegungsangebot im Seniorenzentrum

"Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt" – diese wahren Worte stammen von Gustav Adolf „Täve“ Schur, einem ehemaligen deutschen Radrennfahrer.

Aber warum bewegen wir uns weniger, je älter wir werden? Hierfür gibt es verschiedene Gründe wie z.B:

- Muskelschwäche
- Bereits geschehener Sturz
- Gangstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Einsatz von Hilfsmitteln (Gehstock, Rollator)
- Sehbehinderungen
- Arthritis
- Schlaganfall
- Medikamente
- Demenz
- vorangegangene Bettlägerigkeit durch Krankheit

Es wird geschätzt, dass rund 30 Prozent der über 65-jährigen mindestens einmal in zwei Jahren stürzen. Bei Pflegebedürftigen, die zu Hause leben, soll der Anteil sogar noch höher sein: 65 Prozent stürzen mindestens einmal jährlich.

Hierbei kann es zu Prellungen, Verstauchungen und sogar zu Brüchen kommen. Wenn einem dies ein paarmal passiert, ist die Konsequenz dann oft, Angst vor dem Laufen zu haben.

Viel zu sehr sind in unseren Köpfen die Schilderungen aus früheren Zeiten: Wenn ein älterer Mensch fiel und sich den Oberschenkelhals brach so kam er oft nicht mehr aus dem Bett und starb an den Folgen des Sturzes.

Dann doch lieber nicht bewegen – aber genau das ist falsch!

Bei unseren Bewohnern ist insbesondere mit den Herausforderungen und vielen Einschränkungen durch das Corona-Virus die Bewegung in den letzten beiden Jahren oft zu kurz gekommen. Die Wohnbereiche waren teilweise isoliert, außer bei schönem Wetter im Park war kein großer Aktionsradius mehr vorhanden.

Nachdem wir nun hoffentlich den Zenit der Pandemie überschritten haben und langsam wieder in ein „normaleres“ Leben zurückkehren können, möchten wir uns für mehr Bewegung für unsere Bewohner engagieren. Hierbei hilft vor allem eine gute Prävention, sprich: **Sturzprophylaxe**.

Um diese professionell anbieten zu können, hat sich das Seniorenzentrum für das Konzept von G-WEG® entschieden.

Bei G-WEG® handelt es sich um einen sechs Meter langen, 1,20 Meter breiten rutschfesten Teppich, der sich aufgerollt in einer Tasche transportieren lässt. Dieser Teppich sieht aus wie Rasen mit Gehfeldern, die mit Rasenkantensteinen zur Orientierung der Schrittlänge markiert sind.

Zum G-WEG®-Konzept gehören des weiteren G-WEG® Methodik-Karten. Diese beinhalten gut beschriebene Übungen von leicht bis schwer und lassen sich auch von Mitarbeitern ohne therapeutischen Hintergrund nachvollziehbar für Aktivierungen anwenden.



Anfang April 2022 wurde das Team der Sozialen Betreuung in einer Fortbildungsveranstaltung der G-WEG GmbH „Neue Wege der Sturzprophylaxe“ mit dem G-WEG® geschult.

Basics wie Gangschulung, das Beobachtungsaugeschulen, fasilitieren, Körperleiter, ABC der Sturzprophylaxe wurden vermittelt. Es wurde einzeln mit Gerät und paarweise miteinander trainiert. Am Ende der Fortbildung erhielt das Seniorenzentrum das Zertifikat

„Sturzprophylaxe mit dem G-WEG Konzept für die bewegte Einrichtung“

Seit Ende April haben wir die Sturzprophylaxe als ein festes Bewegungsangebot in unsere Wochenpläne der Sozialen Betreuung mit aufgenommen.

Text: Carola von der Heide-Frey, Teamleiterin Soziale Betreuung.





Rummelsberger
Diakonie

G-WEG Training jetzt auch bei uns im Rummelsberger Stift St. Lorenz Nürnberg



Mehr Sicherheit beim Gehen, das versuchen wir durch das neue G-Weg Training zu erreichen. Der Spaß an der Bewegung soll natürlich auch nicht zu kurz kommen. Der G-Weg ist ein 6 x 1,20 m langer rutschfester Teppich, der von der G-Weg GmbH konzipiert wurde. Eine Box mit Anleitung zu den einzelnen Übungen ist im Set enthalten. Auf dem Teppich können Gehübungen durchgeführt werden. Schwieriger wird es dann schon, wenn man einen Ball beim Gehen werfen soll oder ein Sandsäckchen balancieren. Der/ie Trainer/in steht am Ende der Wegstrecke und motiviert die Bewohner*innen gerade zu gehen und gibt Anweisungen zu den Handgeräten. Braucht jemand Unterstützung beim Gehen, ist eine Betreuungskraft dabei, die Hilfestellungen leisten kann. Da die Übungen im Aufenthaltsraum stattfinden, können die anderen Bewohner*innen zuschauen und werden motiviert auch teilzunehmen. Natürlich wird auch immer kräftig applaudiert, wenn die Wegstrecke bewältigt wurde. Der Stolz ist den Bewohner*innen dann ins Gesicht geschrieben.

Der G-Weg wurde uns über Spendengelder der Nürnberger Stiftungsverwaltung finanziert. Wir danken den Spendern im Namen unserer Bewohner*innen und den Mitarbeitenden. Eine super Sache!

Fit zu Fuß

Sturzprophylaxe mit dem G-Weg

Mit dem therapeutischen Teppich „G-Weg“ gibt es im Seniorenhaus St. Josef ein weiteres tolles Angebot für die Seniorinnen und Senioren.

Mit Hilfe seines Fördervereins konnte das Seniorenhaus St. Josef in Wickede im Dezember ein neues Übungsgerät für Übungen zur Sturzprophylaxe anschaffen. Dabei handelt es sich um einen sechs Meter langen Teppich, auf dem ein Weg mit Gras, Steinen und starken Kontrasten abgebildet ist.

Der G-Weg wird im Seniorenhaus sowohl zur Einzelbetreuung, wie auch für Gruppenaktivitäten genutzt. Ob mit Rollator oder ohne Rollator, mit Gehstock oder auch mit dem Rollstuhl, die Bewohnerinnen und Bewohner sind immer mit sehr viel Spaß bei der Sache. Spezielle Übungskarten, die es zum G-Weg dazu gab, sorgen dafür, dass es nie langweilig wird. Durch die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade der Übungen ist für alle die passende Übung dabei.



„Wir sind stolz darauf unseren Bewohnern mittlerweile eine Vielfalt an Angeboten bieten zu können, welche nicht nur Spaß machen, sondern auch äußerst effektiv sind!“, freut sich Sebastian Füst, Verbundleiter. „Die Bewohner und Mitarbeiter haben mittlerweile sogar eigene Übungen entwickelt, die nicht nur „das Gehen“ betreffen, sondern auch noch den Kopf fordern.“

Mindestens 1x wöchentlich steht der G-Weg in St. Josef seit Dezember für die Gruppen auf dem Wochenplan. Daneben wird er für Einzelübungen in den Wohnbereichen genutzt.

Damit der G-Weg auch optimal eingesetzt wird, erhielten die Mitarbeiter*innen des Sozialen Dienstes und Auszubildende des Hauses vom Hersteller des G-Weg eine Schulung für die bestmögliche Nutzung des Produkts.

„Manchmal bedarf es tatsächlich nur simpler Kleinigkeiten, wie einem Ball in der Hand und der Bewohner oder die Bewohnerin läuft plötzlich aufrecht über die Flure“, ist Carolin Stemper, Leitung Sozialer Dienst, begeistert. „Der G-Weg ist eine absolute Bereicherung für das St. Josef.“



Arnsberg
sundern



Redaktion: Caritasverband Arnsberg-Sundern e.V.

Corinna Struwe | Daniela Wiesmann | Holger Hirsch-Mahnke

Altes Feld 1a | 59821 Arnsberg | Tel.: 02931 5450820 | presse@caritas-arnsberg.de

www.caritas-arnsberg.de

SENIOREN-RESIDENZ **GELDERN**

Kraft- und Balancetraining

Mobilität und Sicherheit auf Schritt und Tritt – das ist das Ziel des Kraft- und Balancetrainings, das die Senioren-Residenz Geldern ihren Bewohnerinnen und Bewohnern seit Ende Juni wöchentlich anbietet. Konkret trainieren die Senioren ihr Gehverhalten, um Stürze zu verhindern und häufig wird das G-WEG-System genutzt. Das System besteht aus einem speziellen therapeutischen Teppich sowie einem Kartenset mit verschiedensten Übungen. Viele Bewohnerinnen und Bewohner, die regelmäßig und mit Begeisterung mitmachen, berichten über deutliche Veränderung und vor allem ein verbessertes Gangbild. Manche schildern sogar, dass sie sich viel öfter zutrauen, kleine Wege auch ohne Rollator zu gehen.

„Sturzprophylaxe ist für uns ein ganz wichtiges Thema“, sagt Einrichtungsleiterin Anke Bartels-Sprenger. „Wir möchten mit dem Angebot Lust darauf machen, sich sicher bewegen zu können, Freude an der Bewegung zu haben und damit Lebensqualität zu gewinnen.“



„G weg“- Sturzprophylaxe mit Spaß



Joanna Mrowka (Mitte) mit Trainerzertifikat



Trainerin Joanna Mrowka und Rosemarie Dryja, die die Übungen nach Vorgabe ausüben.

Montagsmorgen im Seniorenstift An der Haard in Oer-Erkenschwick: Eine Dame und ein Herr schreiten über einen Teppich, ziehen ihre Hüte und grüßen die Umherstehenden mit einem fröhlichen „Guten Morgen, Servus, Grüß Gott“. Die Koordination dieser drei Aktionen bringt sie bereits an ihre Grenzen. Die Mitglieder der Gruppe „Sturzprophylaxe“ trainieren auf dem „G-Weg“.

Der G-Weg ist ein 6 Meter langer und 1,20 Meter breiter, rutschfester Teppich, der sich aufgerollt in einer Tasche transportieren lässt. Der Zeitaufwand für Auf- und Abbau ist minimal, das Trainingsgerät bietet sich also auch für kurze Einheiten an. Zur Orientierung der Schrittlänge sind auf ihm Gehfelder markiert, mit denen der Gang geübt, alltagsorientierte Situationen trainiert und Doppelbelastungen simuliert werden. Zur aktiven Sturzprophylaxe wird der Teppich seit Oktober 2020 im Seniorenstift An der Haard regelmäßig bei den Bewohnern eingesetzt.

Die Mitarbeiterin des sozialtherapeutischen Dienstes, Joanna Mrowka, die das Training „G-Weg“ leitet, setzt 52 Übungs- und Methodik-Karten ein. Sie enthalten leicht verständliche Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Bei allen Übungen steht die Alltagsnähe im Vordergrund.

„Gemeinsam in Bewegung bleiben“, das ist das Motto, das die Bewohner im Seniorenstift An der Haard motiviert, sich regelmäßig zu treffen und gemeinsam zu trainieren. Aufgrund der Coronalage mit Abstand und unter Einhaltung der Hygieneregeln.

Der „G-Weg“ ist ein therapeutisches Hilfsmittel, das zur Sturzprophylaxe und zur Verbesserung des Gangbildes entwickelt und erprobt wurde, damit Senioren, Menschen mit Demenz und auch Schlaganfallbetroffene durch alltagsnahe Übungen wieder mehr Sicherheit und Unabhängigkeit im Alltag erlangen. Das Training mit dem „G-Weg“ ist für alle Fußgänger geeignet, da es den Übenden erlaubt, Hilfsmittel wie Gehstöcke und Rollatoren zu benutzen.

Das Mobilitätstraining im Alltag mit dem „G-Weg“ bietet vielfältige Möglichkeiten für Einzelpersonen und Gruppen, um motorische und kognitive Fähigkeiten in Kombination zu fördern. Der Fußgänger wird durch das regelmäßige Training mit dem „G-Weg“ optimal auf die Aktivitäten im Alltag vorbereitet. Es werden Schrittlängen und Geschwindigkeit in Verbindung mit alltäglichen Situationen geschult und verbessert. Die markierten Felder helfen bei der Orientierung. Eine längere Schwungbein- und Standbeinphase wird trainiert und somit das Sturzrisiko verringert.

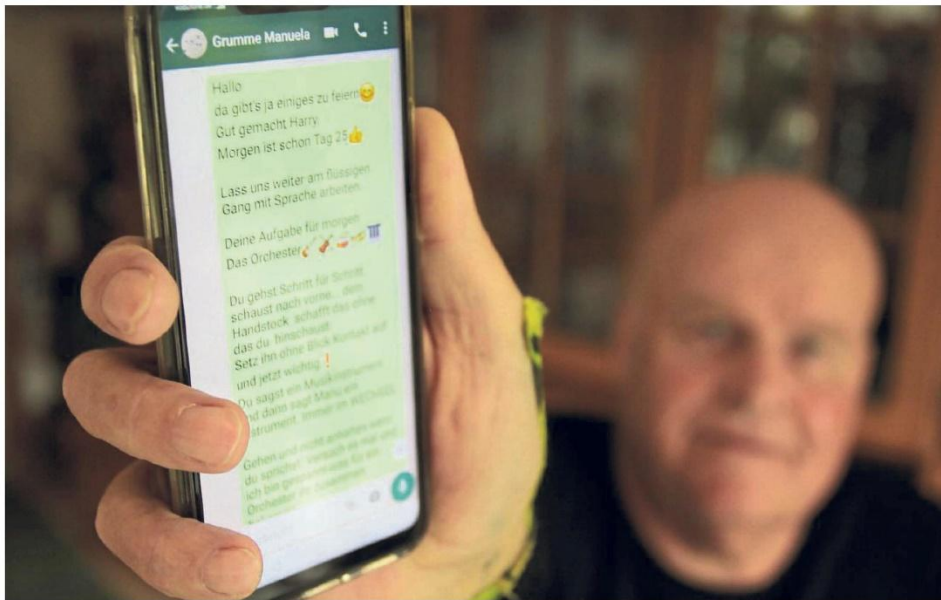
Am Anfang waren die Bewohner gegenüber dem Training ziemlich skeptisch, denn sie waren der Meinung, laufen zu können. Die Doppelkoordinationsübungen, Ausdauer und



Werner Böhlke absolviert die Übungen samt Rollator

Konzentration stellten für die Teilnehmer jedoch eine gewisse Herausforderung dar. Sie haben gemerkt, dass es im „G-Weg“-Training um viel mehr geht, als nur „laufen“ und sind mittlerweile der Überzeugung von diesem Training nicht nur auf physischen, sondern auch auf der psychischen Ebene zu profitieren. Es ist schön zu hören, dass sie nach wenigen Übungseinheiten mehr Sicherheit im Alltag gewinnen und Ängste, die aus den früheren Sturzerfahrungen resultieren, abbauen oder gemildert werden.

Und darum geht es!



Weil der Besuch der Schlaganfallsportgruppe nicht möglich war, übte Harald Grumme per WhatsApp-Anleitungen daheim weiter.

FOTOS: LÜKE

Nach Schlaganfall „üben, üben, üben“

Seit seinem Schlaganfall ist für Harald Grumme nichts mehr, wie es war. Doch er fasst neuen Lebensmut und motiviert heute andere Betroffene. Für seinen Vorbildcharakter und seinen Einsatz für andere ist er jetzt für den „Motivationspreis 2020“ der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe nominiert.

VON FREDERICK LÜKE

Störmede – Fast drei Stunden lang lag der Berufskraftfahrer Harald Grumme bewusstlos neben seinem Lkw, bevor Hilfe kam. „Das war an einer Raststätte bei Köln. Ich wollte meine Ruhepause einhalten“, erzählt der Trucker, der europaweit unterwegs war. Beim Aussteigen stürzte er auf den Kopf und erlitt einen Schlaganfall – oder umgekehrt. Das konnte nie geklärt werden. Auch wer den Rettungswagen alarmierte, weiß er nicht. „Die Polizisten sahen das Blut und dachten, es kommt vom Sturz“, erzählt er. Der Notarzt erkannte die Situation zum Glück richtig. Das geschah wenige Tage vor seinem 60. Geburtstag.

„Es ist schlimm, wenn du von jetzt auf gleich nichts mehr kannst.“

Harald Grumme

Der Vater von zwei Töchtern lag von April bis August 2009 im Krankenhaus. In der Reha lernte er mühsam, wieder zu essen, zu trinken und zu sprechen. Für die Familie wiegt der Schicksalsschlag schwer. Harald Grumme ist halbseitig gelähmt und sitzt im Rollstuhl. Eine kleinere, behindertengerechte Wohnung ließ sich in Störmede finden. Die Rente ist niedrig. Die Zusatzversicherung erweist sich als Total-Ausfall. Freunde ziehen sich zurück und Harald Grumme ebenfalls – er wurde depressiv.

Dann machte seine Frau Manuela die Schlaganfallsportgruppe des Vereins Spomobil in Lippstadt ausfindig. Dort fasst er neuen Mut. Einmal wöchentlich besuchte er seit neun Jahren das Training

der Sport-Wissenschaftlerin Ulla Schlösser. Nach einem Schlaganfall lautet die Devise „üben, üben, üben!“ weiß die Expertin. Denn das menschliche Gehirn verfügt über eine gewisse Plastizität. Die Aufgaben der durch den Schlaganfall beschädigten Gehirnzentren können andere Areale übernehmen.

„Es ist schlimm, wenn du von jetzt auf gleich nichts mehr kannst“, sagt Harald Grumme. Acht Wochen trainierte er, um in seinem Elektro-Rollstuhl sitzen zu können. Und mittlerweile lautet das Ziel: raus aus dem Rollstuhl – um zu gehen. Das aber ist alles andere als einfach für einen Schlaganfallpatienten. „Das ist für Nichtbetroffene schwer nachzuvollziehen. Ihm fehlt die Körperwahrnehmung, es fehlt die Mitte. Rechts und links sind nicht mehr da“, erklärt Manuela Grumme. Da wird normales Gehen zu einem körperlichen wie mentalen Kraftakt.

Eine große Hilfe ist für Harald Grumme der „G-WEG“, den Ulla Schlösser entwickelt hat. Es ist ein sechs Meter langer Bodenbelag, der eine Wiese mit Kopfeinstreunern darstellt. „Unser Sturzprophylaxe-Konzept verbessert die Gangsicherheit, es werden alltagsnahe Situationen geübt und stärkt zudem die Gedächtnisleistungen“, erklärt Ulla Schlösser. Der Trick ist, ein flüssiges Gangbild zu erhalten – also zu gehen, aber nicht aus Gehen zu denken. Das funktioniert besonders dann, wenn Grumme über den G-WEG geht, aber dabei die Namen der Spieler des FC Bayern aufsagt (Grumme ist nämlich Bayern-Fan, wovon auch seine rote Gesichtsmaske kündet).

Das Problem: Allein kann er das nicht. Es ist zu gefährlich, die Sturzgefahr ist groß. Einmal pro Woche wurde in der Schlaganfallsgruppe in Lippstadt trainiert. Und dann kam Corona, die so wichtigen Übungen fanden ein Ende und mit ihnen auch der Austausch mit anderen Betroffenen.

Was also tun? Das Training musste ja unbedingt weitergehen. Pandemie hin oder her. Also musste es irgendwie auf digitalem Weg funktionieren. Und tatsächlich fanden Ulla Schlösser und das Ehepaar Grumme einen Weg: Um seine Gehfähigkeit



Seit seinem Schlaganfall fällt Harald Grumme das Gehen schwer. Die Felder des G-WEGs von Ulla Schlösser aus Lippstadt helfen ihm bei der Koordinierung – vor allem, wenn er dabei Namen von Bayernspielern aufsagt.

zu erhalten musste er weiter trainieren. Und am besten mit Dual-Task-Aufgaben – also gehen und gleichzeitig nachdenken. Ulla Schlösser wollte ihm helfen, die Fähigkeiten, die er sich nach dem Schlaganfall erarbeitet hat, zu bewahren. Deshalb stellte sie ihm einen G-WEG für zu Hause zur Verfügung. Täglich erhielt er von der Sportwissenschaftlerin über WhatsApp eine Aufgabe, die sein Gangbild trainierte und seine Gedächtnisleistung verbesserte. Mit dem Smartphone filmte Ehefrau Manuela die Fortschritte ihres Mannes und schickte die Clips per WhatsApp an die Expertin. Diese schaute sich das Resultat an und gab ebenfalls per

Sprach- oder Textnachricht individuelle Tipps und verteilte Aufgaben. Und das nicht wöchentlich, sondern täglich. Innerhalb von 28 Tagen entstanden 28 Videos. Zuletzt hat sie Tag 1 und Tag 28 gegenübergestellt – und ist immer noch ganz begeistert von den großen Unterschieden. „Einmal die Woche zu trainieren ist einfach zu wenig“, lautet ihr Fazit. „Täglich zehn Minuten reichen aus. Wer das Gehen nicht trainiert, verliert die Gehfähigkeit.“

Mit den Fortschritten wuchs auch die Zufriedenheit von Harald Grumme. „Mir tut oft der Rücken weh“, beschreibt er die vielen Stunden, die er im Rollstuhl sitzt.

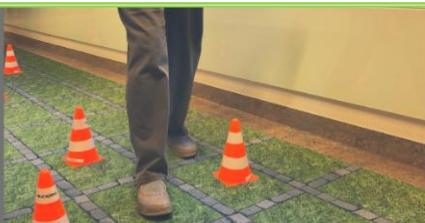
Preisverleihung

Alle zwei Jahre verleiht die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe mit Sitz in Gütersloh den Preis an Betroffene, Ehrenamtliche oder Fachleute, die sich in besonderem Maße für das Thema Schlaganfall einsetzen. Die Preisverleihung ist für den 6. November geplant.

Auch wenn es anstrengend ist: Nach etwas Bewegung lässt der Schmerz schnell nach. Das Ziel, das der Störmeder erreichen will, ist die Eigenständigkeit. „Draußen herumlaufen“ würde er gerne und seiner berufstätigen Frau nicht zur Last fallen. Beide halten in dieser schweren Zeit zusammen wie Pech und Schwefel. „Mein Mann ist noch derselbe, er kann sich nur nicht mehr so gut bewegen“. Denn seinen trockenen Humor hat sich der 71-Jährige bewahrt. Er bringt Leute zum Lachen und schafft es, Leidensgenossen zu motivieren.

Genau da soll die Reise auch hingehen. „Wenn man nix macht, kommt auch nix“, sagt er zu seiner Mühe. Zunächst brauchte er selbst den Zuspruch seiner Mitsstreiter in der Spomobil Sportgruppe, jetzt motiviert er die anderen mit seinem Motto „alles geht, nur die Frösche hüpfen“. Grumme „ist mit dem, was er erreicht hat und mit seinem festen Willen ein Vorbild für viele Schlaganfall-Betroffene“, so Schlösser. Die Fortschritte sind für weitere Betroffene beispielgebend – ganz unabhängig von deren Alter. Darum hat sie ihn auch vorgeschlagen und die Video-dokumentation des G-WEG Trainings zu Hause in Corona-Zeiten an die Stiftung geschickt. Fast 40 Bewerbungen liegen bei der Deutschen Schlaganfall-Hilfe und die Nominierung ist fast schon der Sieg. Die Gewinner werden schließlich zu einer Festveranstaltung nach Gütersloh eingeladen und dort mit einer Urkunde und einem Überraschungsgeschenk bedacht.

Auf Youtube haben Ulla Schlösser und Harald Grumme ihre Arbeit veröffentlicht: Unter dem Stichwort „G-WEG“ finden sich auch weitere Clips.



E r f o l g r e i c h
d e n A l l t a g
m e i s t e r n



Sturzprophylaxe · Schritt für Schritt ●



M i t F r e u d e
a n d e r
B e w e g u n g

www.g-weg.com



STURZPROPHYLAXE SCHRITT FÜR SCHRITT

BRINGEN SIE BEWEGUNG
IN IHR HAUS



Sturzprophylaxe · Schritt für Schritt ●

- www.g-weg.com
- info@g-weg.com

G-WEG GMBH - GOETHESTRASSE 43 - 59555 LIPPSTADT