



NIEUWS VAN G-WEG®



EEN NIEUWE KIJK OP VALPREVENTIE

STAP VOOR STAP OP WEG NAAR EEN
VEILIG DAGELIJKS LEVEN



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

G-WEG GMBH - GOETHESTRASSE 43 - 59555 LIPPSTADT - DUITSLAND

Blijf altijd up-to-date

Wij waarderen het enorm wanneer G-WEG® wordt uitgelicht in vaktijdschriften en persberichten van verschillende organisaties.

Lees hoe G-WEG® als bewezen valpreventie interventie succesvol wordt gebruikt!

Onze geschiedenis

Valpreventie is van cruciaal belang voor o.a. ouderen, CVA- patiënten en mensen met neurologische aandoeningen zoals MS. Toen we begonnen misten we een effectieve training waardoor wij – vanuit onze revalidatie-sportgroep Spomobil e.V. – zelf een oplossing ontwikkelden: het **G-WEG® valpreventieconcept**.

Een val ontstaat vaak door een verstoord evenwicht en verminderde concentratie. Het G-WEG-concept combineert beweging met cognitieve taken – een effectieve dual-task training! Patiënten verbeteren tegelijkertijd hun coördinatie, reactievermogen en focus. Vooral in de neurologie en geriatrie helpt deze training om mobiliteit te vergroten en vallen duurzaam te voorkomen. Perfect voor ouderen om zelfredzaam te blijven.

„In het begin hebben we daadwerkelijk plakband op de grond geplakt, om CVA-patiënten bij hun loopoefeningen een ruimtelijke oriëntatie te geven”. Maar al snel bleek de „plakbandmethode” veel te tijdrovend, niet precies reproduceerbaar en onpraktisch te zijn.

„We hadden iets nodig, waarbij de markeringen steeds gelijk en duidelijk zichtbaar waren. Er mocht geen struikelgevaar bestaan en de op- en afbouw mocht geen waardevolle oefentijd verspillen!”

Nadat we het nieuwe product in onze eigen revalidatiegroepen succesvol getest hebben en de deelnemers enthousiast waren, kwam de volgende stap.

Het Instituut voor Sportgeneeskunde van de universiteit Paderborn bevestigde in een wetenschappelijke studie de effectiviteit van onze beweeg-interventie. Uitnodigingen voor congressen en bijeenkomsten volgden. Ondertussen wordt de G-WEG al in talrijke therapie – en seniorenlocaties in Duitsland, Oostenrijk, Zwitserland, Luxemburg, Noorwegen en Nederland ingezet.

De stap naar een veilig dagelijks leven

Staat valpreventie op nummer 1 in jouw organisatie? Met G-WEG kunnen senioren individueel trainen, in duo's of in groepen, afgestemd op hun niveau. Dankzij verschillende loopbreedtes en moeilijkheidsgraden kunnen zowel zwakkere als sterkere deelnemers samen oefenen. Eén trainer op max. 16 deelnemers, ideaal dus voor in de praktijk!

Daarnaast bieden wij een online valpreventie training aan voor G-WEG klanten, gericht op therapeuten en medewerkers in de (ouderen)zorg.



Uit de praktijk voor de praktijk

Het G-WEG systeem bestaat uit een therapeutische loopmat, die er uit ziet als een gazon met kinderkopjes. De kern van het concept zijn de 98 oefenkaarten verdeeld in 5 categorieën. Coördinatie, spierkracht, conditie, evenwicht worden in combinatie met cognitieve opdrachten getraind. Ben je klaar voor een nieuw, innovatief en leuk oefenprogramma voor valpreventie?

Mechthild Wiesemann und Ulla Schlösser
Geschäftsführerinnen G-WEG® GmbH

Volg ons op    

>>> DIT ZEGGEN ONZE KLANTEN



Referenties



Met G-WEG kies je voor een vernieuwende en onderbouwde aanpak van valpreventie. Een val gebeurt vaak in een fractie van een seconde, maar de gevolgen kunnen groot zijn. Met het ouder worden nemen balans, coördinatie en automatische bewegingspatronen af. Bewegingen die ooit vanzelf gingen, vragen meer aandacht en controle. Met het **G-WEG-valpreventieconcept** trainen we daarom niet alleen kracht en stabiliteit, maar werken we holistisch aan motoriek, balans én zelfvertrouwen. Zo helpen we mensen om zich weer zeker en veilig te bewegen in het dagelijks leven.



Krista Mulenburg, coördinator Welzijn bij
Het Gasten Huis Gorinchem

>>> „Onze ervaring met de G-WEG is positief; het uit- en oprollen gaat heel makkelijk. Zodra we ermee aan de slag gaan, is het ontzettend leuk om te doen. De bewoners hebben veel plezier en de oefeningen zijn duidelijk. We zouden de G-WEG zeker aanbevelen. Wel is ons advies om er bewust tijd voor vrij te maken en het als vast onderdeel van het activiteitenprogramma op te nemen. Het is een fijne en waardevolle activiteit.“



HET OUDEN HUIS
weten dat je er niet alleen voor staat

>>> „Het is zo waardevol dat je mensen op een veilige manier kunt laten ervaren wat er gebeurt bij verschillende dubbeltaken. Dat zegt veel meer dan het alleen uitleggen. Door te oefenen ontdekken ze hun grenzen. Ik ervaar het werken met de G-WEG als zeer positief en zou het zeker aanbevelen aan andere woonzorgcentra. Het is een effectieve manier om bewoners bewust te laten oefenen met lopen. De oefeningen uit de verschillende categorieën zijn duidelijk en leuk om te doen.“

YVONNE REMMELZWAAN,
COÖRDINATOR WELZIJN BIJ HET OUDEN HUIS



avans
hogeschool

>>> Bij Avans Hogeschool in Breda is het G-WEG-valpreventieconcept te vinden in het Gezondheid Innovatie Atelier, waar innovatieve oplossingen worden ontwikkeld die bijdragen aan een toekomstbestendige zorg.



 DOMUS
VALUAS

>>> " Door de duidelijke oefeningen van de G-WEG training kunnen alle collega's de training begeleiden. Het is laagdrempelig. De bewoners hebben duidelijk plezier en ze krijgen meer vertrouwen in hun eigen loopvaardigheid. Ik kan het zeker aanbevelen." CORINNE KRAAKMAN, COÖRDINATOR WELZIJN BIJ DOMUS VALUAS

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

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 Ganges 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 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.



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 Almritter, 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. Dementiell 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, Verbandsleiter. „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 Schlaganfall-Sportgruppe nicht möglich war, übte Harald Grumme per WhatsApp-Anleitungen daheim weiter.

ronn/daa

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 Truckler, 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 wog 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 weist sich als Total-Ausfall. Freunde ziehen sich zurück und Harald Grumme ebenfalls – er wurde depressiv.

Dann machte seine Frau Manuela die Schlaganfall-Sportgruppe des Vereins Sportclub 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 Gehirnzellen 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 Kopfsteinsteinern darstellt. Dieser 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 ans Gehen zu denken. Das funktioniert besonders dann, wenn Grumme über den G-WEG geht, aber dabei die Namen der Spieler des FC Bayern auflistet (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 Schlaganfallgruppe 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 auflistet.

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 sich macht, kommt auch nichts“, sagt er zu seiner Mühe. Zunächst besuchte er selbst den Zuspruch seiner Mitstreiter in der Sportclub-Sportgruppe, jetzt motiviert er die anderen mit seinem Motto „alles geht, nur die Frische 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 Videodokumentation 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.



succesvol met het
dagelijks leven
omgaan

G-WEG®
Sturzprophylaxe · Schritt für Schritt

met plezier aan
beweging

www.g-weg.com

VALPREVENTIE STAP VOOR STAP

BRENG BEWEGING IN JE HUIS



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

G-WEG GMBH - GOETHESTRASSE 43 - 59555 LIPPSTADT - DUITSLAND