

DomiGym: Sorgfaltsregeln

Im Haushalt einer Seniorin oder eines Seniors ein Training abzuhalten, erfordert ein paar Check-ups. So kann die körperliche Betätigung unter optimalen Bedingungen und sicher erfolgen.

Hat sich eine betagte Person seit Langem nicht mehr körperlich betätigt, empfiehlt sich ein Gesundheitscheck, bevor sie Trainer und Turnschuhe anzieht. Der von Erwachsenensport Schweiz esa entwickelte Gesundheitsfragebogen vom Typ PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire, siehe Anhang) ist ein nützliches Instrument, das schnell Antworten liefert. Auf dessen Grundlage kann die Leiterperson ihren Unterricht planen. Wichtig: Die dabei gesammelten Informationen dürfen nur für den betroffenen Kurs verwendet werden und sind an dessen Ende zu vernichten. Sie dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

Vor jedem Training im Haushalt einer betagten Person sind Sorgfaltsregeln zu beachten:

- Für genügend Platz sorgen, damit weite Bewegungen ungehindert möglich sind.
- Aufgepasst auf Stromkabel, Teppiche, Lampen und freistehende oder ungünstig platzierte Gegenstände.
- Bequeme Kleidung tragen. Die Übungen nicht in Socken oder Strümpfen machen, das Rutsch- und Sturzrisiko ist zu hoch. Möglichst Sportschuhe tragen.
- Eine Flasche Wasser und ein Frotteetuch zur Hand haben.
- Den Stuhl gegen die Wand oder auf eine rutschfeste Oberfläche stellen, damit er stabil steht.
- Den Unterricht mit multifunktionalem Kleinmaterial (Gymnastikball, Gummiband, Igelball usw.) attraktiv gestalten.



Ist die Sicherheit im gegebenen Umfeld nicht gewährleistet, muss die Leiterperson auf das Abhalten der Unterrichtsstunde verzichten.

Materialliste

- Stühle
- Yogamatten
- Gymnastikbälle 20–25 cm (Overball)
- Luftballons, aufblasbare Bälle
- Hanteln leicht (0,5 bis 3 kg) oder gefüllte Wasserflaschen
- Plastikbecher und -teller
- Zeitungen oder Papierblätter
- Würfel

- Halstücher/Foulards
- Stereoanlage oder tragbares Abspielgerät

Quelle: Vincent Brügger, Leiter Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO