

Unterstützer finden leicht gemacht

Aufruf in der Presse I

Liebe Interessentin, lieber Interessent,

ob im Amtsblatt, Mittwochsanzeiger oder in der regionalen Zeitung – wir geben Ihnen ein paar zusammengefasste Informationen zu unserem Plaudertisch an die Hand, die Ihnen das Schreiben eines eigenen Beitrags so leicht wie möglich machen sollen. Gerne können Sie diese auch direkt an die zuständigen Redakteure Ihrer Zeitungen weiterleiten. In unserem Unterstützungspaket (Download unter: www.plaudertisch.com/unterstuetzer-finden) finden Sie zudem eine Auswahl an Bildern, die Sie unter Angabe des Copyrighthinweises selbstverständlich für Ihre Pressemitteilungen nutzen können.

Kurzbeschreibung Plaudertisch

Der Plaudertisch ist ein innovatives Gruppenübungsgerät für die Altenpflege zur Erhaltung und Förderung der körperlichen, geistigen und kommunikativen Alltagsfähigkeiten. Entwickelt, produziert und vertrieben wird das Produkt von der – im schwäbischen Waiblingen ansässigen – Astro Sport GmbH.

Hintergrund: Warum das Ganze?

Die Idee für den Plaudertisch entstand 2015. Dem Heimleiter des Caritas Seniorenzentrums in Ahaus fehlte damals ein Bewegungsangebot für die Bewohner. Gruppenkurse mit Bewegung und Gymnastik konnten nicht häufig genug angeboten werden und Übungsgeräte wie Ergometer machten den Bewohnern wenig Spaß und landeten deswegen schnell im Keller.

In Zusammenarbeit mit der Heimleitung, den Pflegekräften und Bewohnern dieser Einrichtung setzte sich Astro Sport das Ziel, ein Gruppenübungsgerät für die Altenpflege zu entwickeln, das besonders einfach und sicher zu benutzen ist und den Übenden vor allem auch Spaß bei der Nutzung bereitet.

Plaudertisch: Aufbau

Mit seinen kompakten Maßen und großen Reifen kommt der Plaudertisch überall dorthin, wo sich die Bewohner gerne aufhalten, auch mit dem Aufzug von Stockwerk zu Stockwerk. Je nach Tischausführung finden bis zu sechs Personen gleichzeitig daran Platz.

Unterstützer finden leicht gemacht

Aufruf in der Presse II

Bewegung: Üben am Plaudertisch

Am Plaudertisch kann eine Mobilisierung unabhängig von kognitiven oder körperlichen Einschränkungen stattfinden. Die sanfte Kräftigung und das leichte Kraft-Ausdauertraining tragen dazu bei, dass die Senioren so lange wie möglich beweglich genug bleiben, um einfache alltägliche Handgriffe selbst auszuführen.

Körperliche Mobilisierung

1. Die Übungsgeräte sind so gestaltet, dass sie die Senioren an alltägliche Bewegungsabläufe aus ihrer Kindheit erinnern, beispielsweise Fahrradfahren oder Kaffee mahlen. So finden auch Menschen mit Demenz einen Zugang zu den Geräten und können sie intuitiv bedienen.
2. Mit runden und sanften (stauchungsfreie) Bewegungen werden die Gelenke besonders schonend mobilisiert.
3. Dank verbundener Hand- und Fußkurbeln kann eine Körperseite mit fehlender Kraft von der stärkeren Seite passiv mitbewegt werden.
4. Die Rollstuhlsicherung fixiert einen Rollstuhl am Tisch und ermöglicht Rollstuhlfahrern das Training am Plaudertisch.

Kognitive Aktivierung & Gemeinschaftserlebnis

Beim gemeinsamen Training an einem Tisch kommen die Übenden automatisch miteinander ins Gespräch. Das erhöht den Spaßfaktor und stärkt die Gemeinschaft.

Wird das Training um eine gezielte kognitive Aktivierung ergänzt, können auch die geistigen Fähigkeiten gefördert werden. Dual-Task-Training, das bedeutet z. B. gemeinsames Singen oder Lösen kniffliger Rätselaufgaben, übt spielerisch Alltagssituationen, die zugleich kognitiv als auch motorisch herausfordernd sind und damit nicht nur den Körper sondern auch die grauen Zellen erfordern.

Pflege: Nutzen

Für die Pflegeeinrichtung ist der Plaudertisch mehr als ein innovatives Gerät zur Beschäftigung und Mobilisierung, denn der Einsatz von Pflegekräften ist bei einem möglichen Kleingruppentraining besonders effizient. Trotz Gruppensetting lassen sich Prophylaxe-Maßnahmen individuell an den Bedürfnissen einzelner Bewohner ausrichten und zielgerichtet unterschiedliche Schwerpunkte der Prophylaxe umsetzen.

Unterstützer finden leicht gemacht

Aufruf in der Presse III

Bildmaterial



Bild 1: Plaudertisch mit Übungsgeräten (auf dem Tisch: Kaffeemühle (Mitte-vorne), Rasenmäher (Mitte-hinten), Drehorgel (links und rechts); unter dem Tisch: Nähmaschine (links), Fahrrad (rechts))



Bild 4: Den Plaudertisch entwickelte Florian Winger gemeinsam mit einer Altenpflegeeinrichtung. Die Mission: mehr Bewegung in Altenheime bringen.



Bild 2: Der Plaudertisch bringt Geselligkeit, Spaß und Bewegung an einem Tisch zusammen.



Bild 5: Beim gemeinsamen Training an einem Tisch singen und plaudern die Senioren gerne miteinander.



Bild 3: Rollstühle lassen sich mit einer integrierten Rollstuhlsicherung am Plaudertisch fixieren.



Bild 6: Runde und sanfte Bewegungen wie an der Drehorgel sind besonders gelenkschonend.