PLAUDERTISCH®

GEMEINSAM STATT EINSAM

Viel mehr als ein Tisch

Bewegung, Gemeinschaft und Spaß

Nachdruck sowie jede Art von Vervielfältigung und Weitergabe nur mit Genehmigung der Astro Sport GmbH.

Astro-Sport GmbH

Flurstraße 11
71334 Waiblingen
Tel. +49 7151 9 59 30 88

Geschäftsführer

Florian Winger
Amtsgericht Stuttgart
HRB 754 317
UST-ID DE 303 151 676

Plaudertisch Kontakt

www.plaudertisch.com
info@plaudertisch.com

Was bewegte uns zur Entwicklung des Plaudertischs?

PLAUDERTISCH®
GEMEINSAM STATT EINSAM

„Bei meinen beiden Omas habe ich selbst erlebt, wie unterschiedlich das Älterwerden mit Demenz verlaufen kann, wenn man sich nicht zunehmend zurückzieht, sondern bis ins hohe Alter körperlich aktiv bleibt und sich regelmäßig mit geistig anspruchsvollen Aufgaben beschäftigt.

Die Idee für ein Übungsgerät, das zum möglichst langen Erhalt der eigenen Fähigkeiten beiträgt, entstand zusammen mit dem Caritas Seniorenzentrum in Ahaus. Typische Sportgeräte wie Hand- und Fußergometer wurden dort kaum genutzt. Wir haben deswegen nach einer Lösung gesucht, die eine regelmäßige Mobilisation der Senioren zu einem geselligen und spaßigen Erlebnis macht.

Schauen Sie doch auf den nächsten Seiten einfach mal nach, was dabei herauskam.“

Ihr Florian Winger

Warum ist der Plaudertisch anders als andere Übungsgeräte?

Als innovatives Gruppenübungsgerät bringt der Plaudertisch Bewegung und Spaß in Ihre Pflegeeinrichtung und kombiniert auf einzigartige Weise Mobilisierung, Geselligkeit und kognitive Aktivierung.

Warum ist der Plaudertisch anders als andere Übungsgeräte?

PLAUDERTISCH®
GEMEINSAM STATT EINSAM

Für den Körper

Verbessern Sie die Koordination und die Beweglichkeit der Senioren und trainieren Sie spielerisch deren Alltagsfähigkeiten.

Für den Geist

Ergänzen Sie die Mobilisierung und lösen Sie Rätselaufgaben oder singen Sie gemeinsam Lieder. So trainieren Sie gleichzeitig auch die geistige Fitness.

Für das Miteinander

Stärken Sie das soziale Miteinander und fördern Sie die Kommunikation. Unser Plaudertisch heißt nicht ohne Grund Plaudertisch.

Wie sieht das Üben am Plaudertisch aus?

Wer kann am Plaudertisch mobilisiert werden?

- Personen mit kognitiven Beeinträchtigungen (z. B. Demenz)
- Personen mit neurologischen Einschränkungen (z. B. Schlaganfall)
- Personen mit Gelenkbeschwerden (z. B. Arthrose)

Am Plaudertisch kann also fast jeder üben!

Wie ist das möglich?

- Wir setzen auf runde und sanfte Bewegungen, die ideal für die Gelenke sind.
- Unsere Übungsgeräte (Fahrrad, Kaffeemühle, Nähmaschine uvm.) greifen bereits erlernte, alltägliche Bewegungen auf.
- Personen mit neurologischen Einschränkungen oder Demenz können sie daher intuitiv bedienen.
- Dank der verbundenen Hand- und Fußkurbeln kann eine Körperseite mit fehlender Kraft von der stärkeren Seite passiv mitbewegt werden.
- Mit unserer elektrischen Rüttelwippe lassen sich die Beine auch ausschließlich passiv mobilisieren.
- Unser Zubehör ermöglicht das Üben auch bei eingeschränkter Griffkraft oder bei Nutzung eines Rollstuhls.

Wie lässt sich Dual-Task-Training am Plaudertisch integrieren?

Im Alltag gibt es ständig Situationen, in denen wir gleichzeitig motorisch und kognitiv gefordert werden. Wenn wir zum Beispiel die Treppe zur Wohnungstür hinaufsteigen (**motorisch**) und dabei den passenden Schlüssel aus dem Schlüsselbund heraussuchen (**kognitiv**) arbeiten unser Bewegungsapparat und unser Gehirn gleichzeitig.

Wenn Kraft, Beweglichkeit und Balance im Alter allerdings abnehmen, ist mehr Aufmerksamkeit für die Bewegung an sich notwendig. Gleichzeitig verringert sich im Alter auch die geistige Leistungsfähigkeit und Senioren stehen weniger kognitive Reserven zur Verfügung, die auf die unterschiedlichen Aufgaben verteilt werden können.

Mit dem Plaudertisch können Sie solche Dual-Task-Situationen spielerisch üben, damit sie im Alltag wieder leichter fallen. Das reicht vom gemeinsamen Singen bekannter Lieder bis zum Lösen kniffliger Rätselaufgaben.

Beispiel Dual-Task-Aufgabe 1: Rechenspiel

Nennen Sie nacheinander einfache Rechenaufgaben. Beispielsweise 9 - 2, 7 + 5, ... Bei einem geraden Ergebnis wird jeweils die Bewegungsrichtung (Vorwärts / Rückwärtsbewegung) gewechselt.

Ein Video zum Dual-Task-Training finden Sie auf unserer Website

Beispiel Dual-Task-Aufgabe 2: ABC-Spiel

Lassen Sie die Senioren Ihrer Übungsrunde zu jedem Buchstaben im Alphabet einen Begriff aus einer vorgegeben Kategorie suchen.

- Tiere: **A**msel, **B**iene, **C**hamäleon, **D**elphin, …
- Eis-Sorten: **A**marena-Kirsch, **B**acio, **C**ola, ...

Welchen Nutzen haben die Trainierenden?

Ein paar Stimmen zum Einsatz des Plaudertischs aus den Pflegeeinrichtungen:

Kleeblatt
Pflege & Wohnen
Remseck

Erfahrungsbericht „Plaudertisch“

Der Tisch ist in unserem Haus jeden Tag im Einsatz. Während dem Training werden die Übungsgeräte immer wieder getauscht. Selbst Rollstuhlfahrer sitzen mit am Plaudertisch und treten in die Pedale. Auffällig ist, das das soziale Miteinander gefördert wird. Bewohner und Bewohnerinnen die sonst nie miteinander ins Gespräch kommen, unterhalten sich und haben viel Spaß zusammen. An der Mimik und Gestik sieht man das sie Freude und Vergnügen beim trainieren haben. Es kommt zu interessanten Einzelgesprächen am Plaudertisch, die sonst nie geführt werden.

Nach ein paar Wochen kann man an einzelnen Personen körperliche und gesundheitliche Verbesserungen feststellen. Wie z.B. hat der Plaudertisch mit auch anderen Trainingsprogrammen dazu geführt, das ein Bewohner wieder selbständig vom Bett in den Rollstuhl wechseln kann. Arme und Hände die nie zuvor benutzt wurden, werden am Plaudertisch an der Drehorgel und Kaffeemühle wieder eingesetzt. Man kann wirklich sagen und betonen, der Plaudertisch ist ein Gewinn für alle Einrichtungen, sei es für das Pflegepersonal oder die Bewohner. Den Plaudertisch ins Wochenprogramm zu integrieren hat sich als sehr positiv gezeigt.

Können bei dem/der Teilnehmer/in bei folgenden Aspekten Veränderungen festgestellt werden? Wenn ja, was sind die Veränderungen?

Mimik und Gestik
Verbesserte sich. Unterhält sich mehr. Lacht öfters

Sozialverhalten und Kommunikation
Verbesserte sich

Tätigkeiten des täglichen Lebens
Bewohnerin greift besser.

Haben Sie weitere Anmerkungen zum/zur Teilnehmer/in?
Diese Bewohnerin nimmt sonst kaum an Aktivierungen teil. Für diese Bewohnerin ist der Plaudertisch ideal und eine Bereicherung.

„Der Plaudertisch wurde zum Treffpunkt für unsere Bewohner für Unterhaltung, Spaß und Training.“

Samariterstift am Stadtgarten, Pfullingen

„Der Plaudertisch lässt sich sehr gut in unser wöchentliches Aktivierungsangebot integrieren. Es kann einfach jeder Bewohner, der möchte, dazu sitzen und loslegen.“

Wilhelmshilfe, Ursenwang

Mehr Kundenstimmen finden Sie auf unserer Website

Welchen Nutzen haben die Trainierenden?

Regelmäßiges Üben am Plaudertisch zahlt sich aus (Feedback von Pflegekräften):

Allgemein

- Senioren greifen besser
- Gehen mit dem Rollator wird sicherer und Rollstuhl wird weniger genutzt
- Allgemeine Stimmung wird positiver
- Verschlossene Personen sind fröhlicher und offener
- Bessere Ausdauer

Neuer Lebensmut dank Training am Plaudertisch? Lesen Sie die ganze Geschichte in unserem Blog. Sie werden staunen.

Demenzpatienten

- Bewegungsdrang wird kanalisiert
- Bessere Beherrschung der inneren Unruhe
- Verbesserte Kommunikation
- Ruhigeres Schlafverhalten (z. B. Durchschlafen)

Schlaganfallpatienten

- Mobilisierung ist trotz Lähmungserscheinungen möglich
- Sicherere Ausführung von Bewegungsabläufen

Welchen Nutzen bringt der Plaudertisch in der Pflege?

Wie unterstützt unser Plaudertisch die Erfüllung der Anforderungen nach § 114 SGB XI?

- Durchführung von zielgerichteten Maßnahmen zur Erhaltung und Förderung der Mobilität
- Prophylaxe-Maßnahmen sind in kleinen Gruppen besonders ressourceneffizient:

  ✓ Kontrakturenprophylaxe
  ✓ Pneumonieprophylaxe
  ✓ Arthroseprävention
  ✓ Sturzprävention
  ✓ Thromboseprophylaxe

- Alltagsfähigkeiten und Kommunikation werden gefördert
- Bietet Beschäftigungsmöglichkeiten und ermöglicht es Bewegungsdrang einfach auszuleben

Der Mehrwert auf den Punkt gebracht:

- Unterstützt Heime bei der Erfüllung der Anforderungen nach § 114 SGB XI (Pflege-TÜV)
- Entlastet Pflegekräfte durch effizientes Gruppentraining und dadurch, dass der Plaudertisch zum Selbstläufer wird
- Kombiniert vielfältige Bewegungsmöglichkeiten sowie kognitive Aktivierung „an einem Tisch“
- Verbessert die Stimmung
- Weniger Pflegeaufwand, da Bewohner länger fit und selbstständig sind
- Moderne Gesundheitsförderung bietet Wettbewerbsvorteil bei der Neukundengewinnung

Suchen Sie Sponsoren für Ihren Plaudertisch?
Wir stellen Ihnen gerne Materialien zur Verfügung.

Wie lässt sich der Plaudertisch ausstatten?

4er-Tisch

Den Plaudertisch gibt es auch für sechs Personen.

Übungsgeräte

Drehorgel

Kaffeemühle

Rasenmäher

Fahrrad

Nähmaschine

Rüttelwippe

Zubehör

Rollstuhlsicherung

Handfix

Gratis Startpaket
(Dual-Task-Aufgaben, Liederbuch uvm.)

Plaudertisch - viel mehr als nur ein Tisch

- Entwicklung und Produktion in Deutschland
- Zusammenarbeit bei der Entwicklung mit dem Seniorenzentrum Ahaus, einem Ergonomie - und Trainingsexperten sowie Konstrukteuren und Produktdesignern
- Geringer Wartungsaufwand
- Robuster und stabiler Aufbau
- Leicht abwaschbar und desinfizierbar
- Große Rollen für einfachen Transport über Türschwellen und in andere Stockwerke
- Verlängerte Garantie

Das können unsere Übungsgeräte:

- Gelenkschonende (runde, stauchungsfreie) Bewegungen
- Drehende Bewegungen erzeugen kaum Belastungen für die Handgelenke
- Gelenk-Kontrakturenprophylaxe
- Sanfte Kräftigung
- Leichtes Kraft-Ausdauer-Training
- Mobilisierung kann einzeln für Arme und Beine erfolgen oder in Kombination (spricht Herz-Kreislaufsystem intensiver an)

Was können die einzelnen Übungsgeräte?

Drehorgel

- Seitlicher Griff: schonende, natürliche Armstellung
- Rückwärtsbewegung stärkt Rückenmuskulatur, Vorwärtsbewegung die Brustmuskulatur
- Parallele Griffe: sehr schonende Ruderbewegung

Fahrrad

- Geeignet für leichtes Herz-Kreislauftraining
- Fördert die Venenfunktion
- Training auch bei Hüftgelenksproblemen möglich
- Schonende Mobilisation des Kniegelenks

Kaffeemühle

- Innenrotation stärkt Brustmuskulatur
- Außenrotation mobilisiert Schultern und Ellenbogen

Nähmaschine

- Regt das Lymph- und Venensystem an
- Besonders gelenkschonend

Rasenmäher

- Übungen erlauben Öffnung des Oberkörpers
- Kräftigung für Schulter und Rücken
- Freie Bewegung fördert Koordination

Rüttelwippe

- Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- Regt das Lymph- und Venensystem an
- Passive Schwingbewegung der Beine

Plaudertische regen Geist und Körper an

Vorsorge Im Schlierbacher Alexanderstift gibt es ein Gerät, das sechs Bewohnern gleichzeitig Spaß an der Bewegung und an der Unterhaltung bringt. *Von Andreas Volz*

Wer diesen Tisch sieht, denkt an alles – nur nicht ans Plaudern. Eher denkt man an eine Werkbank. Hätte der Tisch richtige Räder, könnte man ihn auch für ein Party-Bike halten. Bei dieser Assoziation zeigt sich: Das Plaudern liegt näher als man denkt. Wie beim Party-Fahrrad, geht es auch beim Plaudertisch darum, dass mehrere Menschen an einem Tisch sitzen und sich gemeinsam bewegen. Weil sich die Leute dabei gegenseitig anschauen können, kommen sie automatisch ins Gespräch miteinander. Wesentliche Unterschiede zum Party-Rad: Es gibt keine Theke, und obwohl der Tisch Rollen hat, bewegt er sich nicht fort. Da hilft alles Kurbeln und „Dräbbeln" nichts.

Warum aber sollte jemand die Geräte am Plaudertisch bedienen, wenn das gar keinen Nutzen hat? Weil es eben nur vordergründig nichts bringt. Langfristig betrachtet, bringt es sehr viel: Jeder, der sich an diesem Tisch bewegt, hat offensichtlich Spaß. Das zeigen fünf Senioren im Schlierbacher Alexanderstift, die gleich noch Bürgermeister Sascha Krötz in ihrer Mitte aufnehmen. Der könnte sich ebenfalls an die Sache gewöhnen: „Man soll ja nicht nur am Schreibtisch sitzen, sondern braucht auch Bewegung."

Der Spaß an der Bewegung wirkt sich langfristig auf die Stimmung aus. Auch körperlich profitieren die Bewohner des Alexanderstifts, wenn sie jeden Tag eine Viertelstunde strampeln. „Das ist natürlich kein Fitnessstudio und kein Krafttraining. Für die Senioren muss es leicht laufen", sagt Isabella Winger aus Dettingen, die für den Vertrieb der Plaudertische zuständig ist. „Aber die regelmäßige Bewegung sorgt dafür, dass die Leute gelenkig bleiben. Eigenständige Bewegung ist das A und O. Es entlastet auch die Pflegekräfte, wenn die Menschen noch mithelfen können und sich nicht völlig versteifen – beim Waschen, beim Anziehen oder beim Aufstehen."

Die Idee zum Plaudertisch hatte einst ein Heimleiter aus Nordrhein-Westfalen. „Der hatte schon genaue Vorstellungen, wie man die Menschen an einen Tisch bringen muss, damit sie sich bewegen." Nach diesen Vorstellungen hat die Waiblinger Astro Sport GmbH, in deren Auftrag Isabella Winger unterwegs ist, den Tisch entwickelt.

Auch bei halbseitigen Lähmungen lassen sich Fortschritte erzielen. Gelähmte Arme oder Beine werden per Manschette am Gerät fixiert und bewegen sich in dem Rhythmus mit, den die andere Hand oder der andere Fuß vorgibt. So bleiben auch diese Gliedmaßen beweglich, zumindest passiv.

Isabella Winger spricht zudem von positiven Auswirkungen des Plaudertischs auf den Geist. Der wird nicht nur durch die Bewegung angeregt, sondern auch durchs Plaudern. Oft wird sogar gesungen. Dafür sorgt Isabella Winger selbst – durch ihre ansteckende Fröhlichkeit, wenn sie irgendwo den Plaudertisch vorstellt.

Aber auch ganz von allein entstehen die Unterhaltungen. Haus- und Pflegedienstleiter Johannes Rüger erzählt beim Besuch des Bürgermeisters, dass er früher gemeinsam mit Sascha Krötz Fußball gespielt hat: „Der hat immer vor mir gespielt, und ich habe ihm den Rücken freihalten müssen." Schon meldet sich ein früherer Torwart zu Wort: „Von der Sorte hab ich en Haufa vor mir g'het." Und was das Party-Bike betrifft: Isabella Winger erwähnt gerade, dass man die Geräte auch abmontieren und den Tisch als Büffet für Partys nutzen kann. Eine Bewohnerin schnappt das auf und sagt begeistert: „Bei Partys, da sin mir doch glei dabei."

Attraktion beim Sommerfest

Die nächste Party im Alexanderstift steigt am 30. August: Beim Sommerfest wird auch der Plaudertisch als Attraktion vorgestellt. Johannes Rüger hofft auf große Begeisterung unter den Besuchern – und auf entsprechend große Spendenbereitschaft. Das einzige Problem, das er mit dem Plaudertisch hat, ist nämlich dessen Finanzierung: „In unserem Budget haben wir kein Geld dafür, und Krankenkassen zahlen da auch nichts." Deshalb freut er sich zumindest über die Konditionen, zu denen er das 4500 Euro teure Gerät erhalten hat: „Lieferung sofort, Zahlung erst nach und nach."

Mehr Presseartikel finden Sie auf unserer Website

(*Teckbote vom 14.08.2019, Foto: Markus Brändli*)

PLAUDERTISCH®

GEMEINSAM STATT EINSAM

Ihr Kontakt

Astro Sport GmbH
Flurstraße 11
71334 Waiblingen
Tel.: +49 (0)7151 - 95930 88

info@plaudertisch.com
www.plaudertisch.com

Folgen Sie uns im Netz!
Instagram: @Plaudertisch
Facebook: Plaudertisch
Spotify: sptfy.com/plaudertisch