Konzept

Sport und Bewegung
im
Alterszentrum Obere Mühle (AZOM)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 3
1. Erweiterte Angebote in Sachen Sport und Bewegung 4
2. Organisation allgemein 4
3. Schäden an den Geräten, Reinigung 4
4. Sicherheit 4
5. Standorte 4
6. Einrichtungen 5
7. Personelles 5
8. Angebote, Anmeldung, Kosten 5
9. Öffnungszeiten 6
10. Hausordnung 6
11. Hausregeln 6

Einleitung

Unsere Philosophie

Um sich ein angemessenes Mass an Selbständigkeit im Alter zu bewahren, sind geistige und körperliche Mobilität wichtige Voraussetzungen.

Die Altersforschung bestätigt, dass sowohl Geist wie auch Körper im Alter durchaus trainiert werden können. Es ist erwiesen, dass sich der Alterungsprozess bei regelmässigem Training nicht nur aufhalten, sondern in Teilbereichen sogar verbessern lässt. Angemessenes körperliches Training kann sich positiv auf die geistigen Ressourcen des betagten Menschen auswirken.

Wenn es auch nicht darum geht, das Leben zu verlängern, ist es wichtig, wenn sich unsere Heimbewohner durch diverse Angebote animiert fühlen, an ihren erworbenen Fähigkeiten festzuhalten bzw. sie zu verbessern.

Dieses Konzept soll als Ergänzung zum breitangelegten Aktivierungsangebot verstanden werden. Neben den musischen, kulturellen und handwerklichen Themen soll damit auch das Körperbetonte seinen Platz im AZOM haben. Mit dem Fitnessraum und den dezentralen Geräten auf den Pflegeabteilungen können wir, neben dem Altersturnen, eine Alternative bzw. eine Ergänzung zur Ertüchtigung ihrer körperlichen Fähigkeiten anbieten.

Die Geräte sollen die Bewohnenden nicht abschrecken, sondern animieren.
Zudem möchte das AZOM mit dieser Innovation einen bewussten Beitrag zur Erfüllung der Forderungen aus der 'Nationalen Demenzstrategie' leisten und vorsorglich der allgemeinen Gefahr von Stürzen im Alter entgegenwirken.

Unser Angebot richtet sich nicht nur an die Bewohnenden unseres Pflegeheims. Das Altersturnen und der Fitnessraum stehen auch den Seniorinnen und Senioren der angeschlossenen Alterswohnungen zur Verfügung, wie auch Externen (ab dem 59. Altersjahr). Und zu guter Letzt darf noch erwähnt werden, dass der Fitnessraum von unseren Mitarbeitenden genutzt werden darf.

Möglich wurde dieses neue Angebot nicht zuletzt durch den 2014 verstorbenen Kurt Gisi, welcher explizit die Bewohnenden des Pflegeheims und das Personal mit einem grosszügigen Legat bedacht hat. Ihm wollen wir ein ehrendes Andenken bewahren.

Lenzburg, im März 2016

Michael Hunziker
Zentrumsleiter

Claudio Pinetti
Bereichsleiter Pflege & Betreuung

1. Erweiterte Angebote in Sachen Sport und Bewegung

Das Altersturnen wird ein fester wöchentlicher Bestandteil auf dem Wochenplan der Aktivierung sein. Verantwortlich für das Programm und der Durchführung ist die Pro Senectute. Unsere Ansprechpartnerin ist ihre Geschäftsstelle in Lenzburg.

Für den alltäglich, mehrfachen Bedarf an Bewegung ist das Team jeder Pflegeabteilung verantwortlich. Unterstützt wird es durch die abteilungsübergreifenden und individuellen Angebote der Aktivierung.

schon der Transfer vom eigenen Zimmer in den Aufenthaltsraum, in die Räumlichkeiten der Aktivierung oder zum Konzert im Mehrzweckraum, kann bewusst in den Trainingsplan der Bewohnerinnen und Bewohner eingebaut werden.

2. Organisation allgemein

Die Kriterien: Betagtenorientierung, Anwenderfreundlichkeit und Produktequalität hatten bei der Planung und der Anschaffung des Geräteparks eine hohe Priorität. Die Anforderungen der Sicherheit kamen dabei vor der Kostenfrage.

3. Schäden an den Geräten, Reinigung

Das vorliegende Konzept legt die Nutzungsbestimmungen für die Einrichtungen fest. Bei Schäden irgendwelcher Art werden diese Nutzungsbestimmungen wesentlich zur Klärung von Haftungsfragen beigezogen (grundsätzliche Haftung für verursachte Schäden).
Für die Reinigung des Fitnessraums und dessen Instandhaltung ist der Bereich Hotellerie zuständig.

4. Sicherheit

All jene, welche den Fitnessraum und die dezentralen Fitnessgeräte benützen, müssen zuerst eine Instruktion durch eine anerkannte und ausgebildete Fachperson erhalten. Die Instruktion wird entweder durch die eingemieteten Physiotherapeutinnen (mobile-physiotherapie GmbH) oder von der Fitnessinstruktorinnen durchgeführt.

Wir empfehlen, sich von diesen Fachpersonen einen individuellen Fitnessplan erstellen zu lassen.

Nach Absolvierung dieser Instruktion entscheidet das Fachpersonal, wer den Fitnessraum benützen darf.

Betagte müssen mindestens zu zweit oder in Begleitung einer Fachperson sein, wenn sie in den Fitnessraum wollen. Ausserhalb der offiziellen Öffnungszeiten bleibt der Fitnessraum geschlossen. Für medizinische Notfälle kann der Bewohnerruf (Türe West) aktiviert werden.

Auch für das Personal empfiehlt es sich, nicht alleine den Fitnessraum zu benutzen.

Die Geräte werden regelmässig, nach Angaben des Herstellers und auf der Basis bestehender gesetzlicher Vorschriften, gereinigt, gepflegt und gewartet.
Die Geräte müssen nach jeder Benützung selbständig gereinigt werden.

Sowohl für Bewohnende wie auch für das Personal empfiehlt es sich, vor einer Aufnahme des Trainings, den Arzt zu konsultieren.

5. Standorte

Der Fitnessraum (Raum-Nr. 410) befindet sich im 4. OG.

Dezentrale Standorte von Fitnessgeräten befinden sich auf den Pflegeabteilungen.

6. Einrichtungen

Verschiedene kleine Trainingsgeräte

MF Fun Disc (Gleichgewichtskreisel), Airex Balance, Sympoba, versch. kleine Bälle, Gymnastikball, Therabänder in verschiedenen Stärkeklassen, Antirutschmappe, Pilatesrolle, 0,5 kg Hanteln, 1-10 kg Hanteln und 7 – 14 kg Hanteln.

Geräte im Fitnessraum

Kraftgeräte: LOWER BACK ELEMENT, LOW ROW ELEMENT, LEG PRESS ELEMENT, ABDOMINAL CRUNCH ELEMENT, LEC CURL ELEMENT, LEG EXTENSION ELEMENT

Ausdauergeräte: BIKE EXCITE CLASS 500 LED SP, GROUP CYCLE BELT DRIVE, RECLINE EXCITECLASS 500 LED SP, BIKE EXCITE CLASS 700 LED, JOG NOW EXCITE CLASS 500 LED, RUDERMASCHINE

Geräte auf den Abteilungen

Motomed „ViVa 2 Light"

7. Personelles

Die fachliche Verantwortung für den Fitnessraum und seinen Betrieb liegt sowohl bei mobile-physiotherapie GmbH, wie auch bei der Geschäftsleitung des AZOM. Sie stützt sich dabei auf den Rat von unserer zuständigen Mitarbeiterin, Personal- und Lohnwesen (ausgebildete Fitnessinstruktorin mit Eidg. Fachausweis) ab.
Alle Instruktionen und Trainingskontrollen werden durch die mobile-physiotherapie GmbH oder durch die Fitnessinstruktorinnen durchgeführt.

8. Angebote, Anmeldung, Kosten

Probetraining (für alle obligatorisch)

Die Seniorinnen und Senioren der Alterswohnungen können von einem zweiten Probetraining profitieren und kaufen das Abonnement durch das entsprechende Leistungspaket.

Pensionierte Mitarbeitende

Sie dürfen den Fitnessraum kostenlos benützen

Trainingskontrollen

Sie werden auf Wunsch alle drei bis sechs Monate durchgeführt. Im Vordergrund steht die Kontrolle eines korrekten Bewegungsablaufs bei den Übungen, resp. Anpassung des Programms.

Anmeldung

Sie erfolgt über das Sekretariat. Der Termin für das Probetraining wird direkt durch die Fitnessinstruktorinnen abgemacht.

Kostenlose Benützung für Bewohnende, Mitarbeitende und pensionierte Mitarbeitende.

Kosten, inkl. Probetraining(s) und Trainingskontrollen

CHF 65.00 / Monat
CHF 325.00 / 6 Monate (ein Monat gratis, keine Kostenreduktion durch Unterbrechung)
CHF 650.00 / 12 Monate (zwei Monate gratis, keine Kostenreduktion durch Unterbrechung)

9. Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 8.00 – 17.00 Uhr sowie Samstag, 10.00 – 16.00 Uhr

Keine zeitliche Eingrenzung für Mitarbeitende. Ausnahme: fixe Halbtage der Fitnessinstruktorinnen.

10. Hausordnung

Bezüglich Sorgfaltspflicht und Haftung gelten die allgemeinen Bestimmungen des Hauses. Grundsätzliche Haftung für verursachte Schäden.

11. Hausregeln

- saubere Trainingsschuhe (keine Aussenschuhe), keine schwarzen Sohlen
- Frottiertuch mitbringen
- Reinigung der Geräte nach jedem Gebrauch