

„Wer rastet der rostet“

Dieses Sprichwort hat seine Berechtigung. Leider ist Bewegungsmangel weit verbreitet und zunehmendes Alter und Krankheit begünstigt dieses noch. Doch gerade dann ist tägliche Bewegung notwendig. Aus diesem Grund geht das Altenheim Haus Elisabeth in Ennepetal neue Wege. Wir sehen in dem MOTOMed eine Chance unseren Bewohner/-innen ein geeignetes Bewegungsangebot anzubieten.



Ein aktiver Lebensstil ist die beste Voraussetzung, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Durch regelmäßiges Training zum Beispiel mit dem MOTOMed lässt sich in jedem Alter die Vitalität verbessern und somit kann von den gesundheitsfördernden Aspekten der Bewegung profitiert werden. Die tägliche körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf verschiedene Erkrankungen wie zum Beispiel Herz-/Kreislauf-Erkrankungen,

Diabetes, Verdauungsprobleme, Übergewicht, Osteoporose, Demenz und andere Einschränkungen aus. Durch die Bewegungsangebote wird die Durchblutung aktiviert, Schmerzen vorgebeugt, das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Die Bewegung stärkt die Muskulatur und verbessert die Koordination, ebenso wird das Sturz- und Stolperisiko verringert, die Selbstständigkeit gefördert und erhalten.

Das Bewegungsangebot mit dem MOTOMed ist eine runde, geführte und gesunde Bewegung, ähnlich dem Fahrradfahren. Die Bewohner/-innen im Haus Elisabeth trainieren vom Stuhl oder Rollstuhl aus in gewohnter Umgebung. Beine, Arme und Oberkörper können, unterstützt und mit eigener Muskelkraft trainiert werden. Es kann vorwärts, rückwärts, schnell oder langsam, mit viel oder auch nur mit ganz wenig Muskelkraft trainiert werden. Das MOTOMed ist leicht zu bedienen und seine intelligente Software steuert und überwacht das Training am Bildschirm. Das Gerät reagiert auf Verkrampfungen und den Puls, die Belastungsstufen gehen automatisch nach unten oder oben. Koordinations- und Motivationsprogramme helfen, das Training individuell zu gestalten, so wird die tägliche Bewegung zum Vergnügen. Sollte es



Haus Elisabeth

PFLEGE UND WOHNEN
FÜR SENIOREN

beim Training zur Ermüdung kommen, übernimmt das MOTOMed die Bewegungen, so dass passiv weiter trainiert werden kann. Im Haus Elisabeth ist das MOTOMed nun ein fester Bestandteil, gerade auch in der Einzelbetreuung. Zudem finden Bewegungsangebote, zweimal in der Woche, in der Gruppe statt.



Die Mitarbeiter/-innen im Haus Elisabeth beobachten wie die Bewohner/-innen mit Spaß und Freude regelmäßig am MOTOMed trainieren und freuen sich gemeinsam mit diesen, dass ein solches Gerät durch Unterstützung von Spenden angeschafft werden konnte. Wir laden Sie herzlich ein, sowohl das MOTOMed als auch unser Haus kennenzulernen. Unter der Telefonnummer 02333/60962-0 können Sie gerne Kontakt zu uns aufnehmen.

Text und Fotos: Tamara Erdmann