

Aufgabe: Sich kopfwärts bewegen im Bett mit der Tunnelgleithilfe

Worum geht es?

Sie lernen in dieser Aufgabe das Hilfsmittel Tunnelgleithilfe kennen. Die Tunnelgleithilfe hat, wie es ihr Name sagt, die Eigenschaft, dass die aufeinander liegenden Innenseiten des Stoffes aufeinander gleiten. Diese Gleitfähigkeit des Stoffes ermöglicht es, mit weniger Anstrengung Gewicht zu verlagern. Eine Tunnelgleithilfe kann z. B. einer Person ermöglichen, trotz mangelnder Kraft mit wenig Unterstützung sich im Bett kopfwärts oder seitwärts zu bewegen.

Um die Tunnelgleithilfe zu nutzen, brauchen Sie Fähigkeiten, Kenntnisse und Haltungen.

- Haltung:
Ich gehe achtsam mit mir und meinem Gegenüber um.
- Kenntnisse:
Ich kenne Konzept-Blickwinkel, um ressourcen- und präventionsorientiert zu arbeiten
- Fähigkeiten:
Ich kann die Tunnelgleithilfe richtig ein- und ausbetten.
Ich nutze passende Konzeptblickwinkel, um meine Bewegung und die Bewegungsmöglichkeiten des Gegenübers wahrzunehmen und die Unterstützung für beide Beteiligten gesundheitsfördernd zu gestalten.

Das ist zu tun:

Schritt 1: Einzelarbeit

Der nebenstehende QR-Code führt Sie zu einem Video. Nutzen Sie die untenstehenden Fragestellungen, um die unterstützende und die unterstützte Person in der Videosequenz genau zu beobachten. Vermutlich müssen Sie dazu das Video mehrmals schauen oder zwischendurch anhalten.



Beschreiben Sie Ihre Beobachtungen in dieser Tabelle:

Präventionsorientierte Arbeitsweise:	<p>Wie verlagert die unterstützende Person im Lauf der Aktivität ihr eigenes Gewicht über ihre Knochenstrukturen?</p> <p>Wie reguliert die unterstützende Person im Lauf der Aktivität ihre Muskelspannung?</p>
Ressourcenorientierte Arbeitsweise:	<p>Wie trägt die Unterstützung dazu bei, dass die unterstützte Person das Gewicht ihrer Massen nacheinander verlagern kann?</p>

Schritt 2: Partnerarbeit

Der nebenstehende QR-Code führt Sie zu einem Video, in welchem die Faltechnik für das Ein- und Ausbetten der Tunnelgleithilfe erklärt und gezeigt wird.



Schauen Sie sich das Video genau an und üben Sie anschliessend mit Ihrer Kollegin, die Tunnelgleithilfe richtig ein- und auszubetten.

Schritt 3: Partnerarbeit

Unterstützen Sie nun Ihre KollegIn darin, sich im Bett kopfwärts zu bewegen. Nutzen Sie dazu das Hilfsmittel Tunnelgleithilfe. Arbeiten Sie langsam, damit beide Beteiligten möglichst genau ihre Bewegung wahrnehmen können.

Nutzen Sie dazu folgende Fragestellungen:

- Wie kann ich im Lauf der Aktivität mein Gewicht über meine Knochenstrukturen abgeben und verlagern und meine Muskelspannung fortlaufend regulieren?
- Wie trägt meine Unterstützung dazu bei, dass die unterstützte Person das Gewicht ihrer Massen nacheinander verlagern kann?

Schritt 4: Einzelarbeit

Reflektieren Sie hier Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus den Schritten 1 bis 3:

Wie geht es weiter?

Besprechen Sie Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit Ihrer BerufsbildnerIn.
Überlegen Sie gemeinsam mit ihrer BerufsbildnerIn, wo Sie Ihre neu gewonnenen Kompetenzen in der Praxis einsetzen können.