

Alltagsrituale

Ideen zur Bewegung und Ernährung in Institutionen für Menschen mit Handicap

Menschen mit Handicap, die in einer Institution leben oder arbeiten, benötigen im Alltag Unterstützung. Oft können sie die Verantwortung für ihre Gesundheit nicht alleine tragen. Sie sind angewiesen auf ein gesundheitsförderndes Umfeld. Betreuungspersonen und Institutionsleitende können viel dazu beitragen, dass gesunde Verhältnisse geschaffen werden. So können ungesunde Gewohnheiten abgelegt und neue Traditionen ins Leben gerufen werden. Es braucht Zeit und einen ‚langen Atem‘...

In der Folge erhalten Sie eine Ideenliste mit möglichen Umsetzungsbeispielen auf verschiedenen Ebenen.

Institutionsleitung	
Leitbild	Gesundheitsförderung im Leitbild verankern
Pflichtenheft	Gesundheitsförderung als Aufgabe, Recht und Pflicht im Pflichtenheft der Arbeitnehmenden festlegen. Weiterbildungen ermöglichen.
Aktionen	Gesundheitstage, Aktionswochen, Projekte und weitere Massnahmen für die ganze Institution injizieren (z.B. gemeinsame Teilnahme am slowUp www.slowUp.ch)
Gesundheitszirkel	Eine Gruppe bestehend aus Institutionsleitung, Mitarbeitenden und Klienten treffen sich regelmässig zum Austausch von Befindlichkeit und Verbesserungsmassnahmen www.kmu-vital.ch
Gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie	Die Förderung der Empfehlungen für eine gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie helfen, das Essen für alle ausgewogen und nachhaltig zu gestalten https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaeh-rung/ernaehrung/gemeinschaftsgastronomie/qualitaetsstandards.html
Ernährungs- und Bewegungsrichtlinien	Angepassten Empfehlungen für Menschen mit Handicap www.procap-bewegt.ch > Gesundheitstipps.

Bewegung und Entspannung im Betreuungsalltag	
Treppensteigen	Regeln zur Benützung des Lifts definieren (sofern Fussgänger z.B. nur für Materialtransport). Mitarbeiter als Vorbilder
Velokurier/Läufer	Interne Post mittels Velokurieren/Läufern aus den eigenen Reihen verteilen (je nach Grösse der Institution). Dazu (Spezial-)Velos anschaffen, Velowege markieren und Unterstände bereitstellen
Spaziergänge	Regelmässige Spaziergänge für die Wohn-/Arbeitsgruppe im Alltag integrieren (z.B. jeden Sonntag oder immer nach dem Mittagessen). Erlebnispfade nutzen
Gymnastik	Tägliche (Morgen-)Gymnastik mit Musik anbieten. Poster mit einfachen Übungen bei www.procap-bewegt.ch . Weitere angepasste Übungen z.B. unter www.sichergehen.ch
Fitness	Fitnessgeräte anschaffen oder selber herstellen und regelmässig gemeinsam trainieren/ Geeignetes Fitnesscenter in der Nähe finden www.gofit.procap.ch Eine Spielkonsole (Wii) ausprobieren und regelmässig gemeinsam spielen.
Ausflüge	Bei Ausflügen darauf achten, dass ein Teil der Strecke aus eigener Muskelkraft zurückgelegt wird (z.B. eine Haltestelle früher aussteigen)
Ausgang & Tanz	Partybesuche fix im Programm einplanen. www.laviva.ch
Wellness	Abendritual einführen. Jeden Abend 10 Minuten zusammen entspannen (Yoga, Meditation, eigene Massage, Gedankenreise, Musik..)
Sportvereine	Besuch von lokalen Sportvereinen ermöglichen. Partnerschaften bilden. Gemeinsame Turniere organisieren. Behindertensportvereine unter www.procap-sport.ch , www.plusport.ch , www.rollstuhlsport.ch
Schwimmbad	Regelmässig ins Schwimmbad. Infos zu barrierefreien Bädern unter www.goswim.ch
Bewegungs-Tandem	Partnerschaften mit Freiwilligen organisieren (Suche z.B. über pers. Kontakte, Benevol oder Procap Freiwilligenbörse www.procap.ch/freiwilligeneinsatz)

Ernährung - gesund und lustvoll im Alltag	
Fünf einfache Regeln	Wasser trinken, Gemüse & Früchte essen, regelmässig essen, abwechslungsreich essen und mit allen Sinnen geniessen! Poster im Essbereich aufhängen: www.sge-ssn.ch/media/merkblatt_ernaehrungsscheibe_de-2.pdf
Ausgewogenheit	Die Lebensmittelpyramide veranschaulicht bildlich eine ausgewogene Ernährung. Lebensmittel der unteren Stufen werden in grösseren, solche der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Die Kombination im richtigen Verhältnis ist entscheidend. Lebensmittel, welche nicht vertragen oder gemocht werden, können durch andere Lebensmittel der gleichen Stufe ersetzt werden. www.sge-ssn.ch
Optimaler Teller	Über das Modell lässt sich das Mengenverhältnis eiweiss-/fett-/kohlenhydratreicher Menükomponenten gut zeigen. www.sge-ssn.ch/media/Merkblatt_der_optimale_Teller_2016.pdf
Flüssigkeit	Möglichst ungesüsste Durstlöscher wählen: Wasser, selbstgemachte Aromawasser, ungesüsste Tees kalt/warm. Süssgetränke nur für spezielle Anlässe.
Gesunde Snacks	Zwischenmahlzeiten zu regelmässigen Zeiten sind besser als unkontrolliertes Essen zwischendurch. Ein Früchtekorb, sowie vielseitige und bunte Varianten im Café begünstigen, dass gesund ausgewählt wird. www.sge-ssn.ch/media/sb_znueinblatt_2012_de_web_1.pdf
Rezeptbox	Neue Rezepte in den Wohngruppen ausprobieren oder selbst kreieren. Auf Vielfalt und Abwechslung achten; gemeinsam einen Wochenplan erstellen, der von Woche zu Woche neue Mahlzeiten enthält.
Eigener Garten	Mit einem Kräuter- oder Gemüsegarten einen Bezug zum Kochen und Essen herstellen und dabei alle Sinne fördern. www.cerebral.ch/de/projekte/gaertnern/
Tavolata	Gemeinsam macht's mehr Spass - Tavolata steht für Tischgemeinschaft, Selbstorganisation und Nationales Netzwerk. www.tavolata.ch

Bei Fragen oder gewünschter Beratung stehen wir gerne zu Verfügung.

Kompetenzzentrum «Procap bewegt»

Frohburgstrasse 4

4600 Olten

Tel. 062 206 88 30

Mail. procapbewegt@procap.ch

Web. www.procap-bewegt.ch