

Leitfaden zur Aktivitätsanpassung

Ein stufenbasiertes System, um jeden Teil der Aktivitätsbibliothek anzupassen.



Aktivitäts-Kit für Senioren

BEWERTEN • ANPASSEN • TRACKEN • KOMMUNIZIEREN

36 SEITEN

12 KATEGORIEN

3 UNTERSTÜTZUNGSTUFEN

HIER STARTEN

So funktioniert dieses Handbuch

Starten Sie mit dem Ziel der Person und dem heutigen Stand, dann ändern Sie jeweils nur eine Variable.

01

Stufe

Unterstützt, Begleitet oder Selbstständig für diese Aufgabe heute.

02

Position

Sitzend, stehend oder gemischt.

03

Belastung

Dauer, Wiederholungen, Amplitude und Widerstand.

04

Komplexität

Hinweise, Material, Gruppe und kognitive Last.



ANWENDUNGSHINWEISE

PRAXISHINWEIS Nutzen Sie nur die Seiten, die zu Person, Kontext, Auftrag und aktuellem Pflegeplan passen. Konsistenz zählt mehr als jedes Formular auszufüllen.

— STRUKTUR

Drei praktische Unterstützungsstufen

Eine Stufe ist keine dauerhafte Etikette und kann je Aktivität wechseln.

01

1 Unterstützt

Enge Aufsicht, Sitzoption, reduzierte Amplitude und einfache Hinweise.

02

2 Begleitet

Gelegentliche Hinweise, gemischte Positionen und mittlere Anforderung.

03

3 Selbstständig

Selbstständig im aktuellen Plan, mit Selbstkontrolle.

04

Aufschieben / klären

Neues Anliegen oder nötige Unterstützung fehlt.



ANWENDUNGSHINWEISE

STEIGERUNG

Jeweils nur eine Variable ändern

Steigern Sie nur, solange Reaktion und Bewegungsqualität passen.

01

Dauer

Etwas mehr Zeit ergänzen.

02

Amplitude / Distanz

Weiter gehen, ohne zu erzwingen.

03

Widerstand / Wiederholungen

Schrittweise steigern, nicht zugleich.

04

Komplexität / Hinweise

Sequenzen ergänzen oder Hinweise zuletzt reduzieren.



ANWENDUNGSHINWEISE

VOR DER ANPASSUNG

Reaktions- und Müdigkeitscheck

Eine schwierigere Aktivität ist nicht automatisch besser.

☐

Das Ziel ist für die teilnehmende Person bedeutsam.

☐

Aktuelle Symptome und Müdigkeit sind klar.

☐

Position und Unterstützung sind heute sicher.

☐

Die Person kann während der Aufgabe verstehen und kommunizieren.

☐

Nur eine zentrale Schwierigkeitsvariable ändert sich.

☐

Eine klare Stopp- oder Rückschrittsregel ist geplant.

☐

Pause und Flüssigkeit sind verfügbar.

☐

Die Entscheidung für die nächste Einheit wird dokumentiert.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

GEWÄHLTE STUFE

MATERIALKARTE

Zwölf Kategorien, ein Entscheidungssystem

Nutzen Sie dieselbe Anpassungslogik im gesamten Kit.

01

Körperlicher Kern

Kraft, Mobilität, Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Funktion.

02

Eingeschränkte Mobilität

Sitz- und gerätefreie Optionen.

03

Kognitiv

Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache und visuelle Fähigkeiten.

04

Geräte und Gruppe

Bänder, Objekte, Markierungen und Circuits.



ANWENDUNGSHINWEISE

KATEGORIE-LEITFADEN

Kraft

HAUPTZIEL

Bein- und Armkraft für Alltagsaufgaben.

01**01 ERLEICHTERN**

Sitzen, leichtere Last, weniger Wiederholungen, unterstützte Amplitude.

02 SCHRITTWEISE STEIGERN

Eine Variable ändern: Wiederholungen, Amplitude oder Last.

03 NÜTZLICHE HINWEISE

Langsam und kontrolliert. Bei Anstrengung ausatmen. Aufgabe funktional halten.

04 ACHTEN AUF

Atem anhalten, Gelenkschmerz, Verlust der Ausrichtung oder Hetze.

EINHEIT · SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG

KATEGORIE-LEITFADEN

Mobilität

HAUPTZIEL

Angenehme Amplitude und effiziente Bewegung.

02**01****ERLEICHTERN**

Kleinere Amplitude, langsames Tempo, Sitzoption, stabiler Halt.

02**SCHRITTWEISE STEIGERN**

Amplitude oder Dauer vor Geschwindigkeit steigern.

03**NÜTZLICHE HINWEISE**

Im Komfort bewegen. Weiter atmen. In Neutralstellung zurück.

04**ACHTEN AUF**

Schmerz, Schwindel, erzwungene Amplitude oder schnelle Kompensation.

**EINHEIT · SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG**

KATEGORIE-LEITFADEN

Gleichgewicht

HAUPTZIEL

Stabile Haltung und Sicherheit in Bewegung.

03**01 ERLEICHTERN**

Breitere Basis, Sitzaufgabe, stabiler Handhalt, enge Aufsicht.

02 SCHRITTWEISE STEIGERN

Basis verengen oder Greifen ergänzen, nur wenn sinnvoll.

03 NÜTZLICHE HINWEISE

Basis finden. Blick nach vorn. Vor dem nächsten Schritt neu setzen.

04 ACHTEN AUF

Festhalten, wiederholte Schritte, Angst oder riskante Doppelaufgabe.

EINHEIT · SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG

KATEGORIE-LEITFADEN

Koordination

04

HAUPTZIEL

Timing und Kontrolle zwischen den Gliedmaßen.

01 ERLEICHTERN

Eine Seite nach der anderen, langsames Tempo, visuelles Vorbild.

02 SCHRITTWEISE STEIGERN

Seiten wechseln oder zwei bekannte Muster verbinden.

03 NÜTZLICHE HINWEISE

Zuerst schauen. Tempo mitgehen. Stoppen und neu starten.

04 ACHTEN AUF

Tempo statt Kontrolle oder steigende Verwirrung.

EINHEIT · SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG

KATEGORIE-LEITFADEN

Beweglichkeit

05

HAUPTZIEL

Angenehme Bewegung ohne erzwungene Amplitude.

01 ERLEICHTERN

Kleinere Amplitude, gestützte Position, kürzere Haltezeiten.

02 SCHRITTWEISE STEIGERN

Dauer oder Amplitude schrittweise steigern, nie beides zugleich.

03 NÜTZLICHE HINWEISE

Leichter Zug, kein Schmerz. Gelenk gestützt halten.

04 ACHTEN AUF

Federn, stechender Schmerz oder Atem anhalten.

EINHEIT · SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG

KATEGORIE-LEITFADEN

Funktionelle Bewegung

HAUPTZIEL

Transfers, Greifen, Schritte und Drehungen.

06

01 ERLEICHTERN

Aufgabe teilen, Stuhl oder Geländer ergänzen, Distanz verkürzen.

02 SCHRITTWEISE STEIGERN

Teile verbinden oder Hinweise reduzieren.

03 NÜTZLICHE HINWEISE

Füße setzen. Vorneigen. Einen Schritt fertig, dann den nächsten.

04 ACHTEN AUF

Riskanter Schwung, schlechte Fußstellung oder Kontrollverlust.

EINHEIT · SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG

KATEGORIE-LEITFADEN

Stuhllaktivitäten

HAUPTZIEL

Volle Teilnahme mit stabilem Sitzhalt.

07**01 ERLEICHTERN**

Rückenstütze, kleinere Amplitude, ein Bein/Arm nach dem anderen.

02 SCHRITTWEISE STEIGERN

Rückenstütze reduzieren oder sicheres funktionales Greifen ergänzen.

03 NÜTZLICHE HINWEISE

Aufrecht sitzen. Füße fest. Im eigenen Tempo bewegen.

04 ACHTEN AUF

Nach vorn rutschen, Müdigkeit oder Greifen ohne Halt.

EINHEIT · SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG

KATEGORIE-LEITFADEN

Aktivitäten ohne Geräte

HAUPTZIEL

Zugängliche Bewegung mit Raum und Körper.

08**01****ERLEICHTERN**

Wand- oder Stuhlhalt nutzen, Sequenz vereinfachen.

02**SCHRITTWEISE STEIGERN**

Dauer, Richtungswechsel oder Selbstständigkeit steigern.

03**NÜTZLICHE HINWEISE**

Raum sicher nutzen. Weg frei halten.

04**ACHTEN AUF**

Instabile Improvisationsstützen oder versperrte Wege.

**EINHEIT · SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG**

KATEGORIE-LEITFADEN

Kognitive Aktivitäten

HAUPTZIEL

Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Sprache und Problemlösen.

09

01 ERLEICHTERN

Ein-Schritt-Anweisungen, weniger Auswahl, visuelle Beispiele, ruhiger Raum.

02 SCHRITTWEISE STEIGERN

Sequenzen, Erinnerungsverzögerung oder leichte Doppelaufgabe ergänzen.

03 NÜTZLICHE HINWEISE

Nehmen Sie sich Zeit. Sagen Sie, was Ihnen auffällt.

04 ACHTEN AUF

Frustration, Überlastung, Scham oder zu schnelle Korrekturen.

EINHEIT • SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG

KATEGORIE-LEITFADEN

Fitnessbänder

HAUPTZIEL

Stufenweise Last mit klarem Setup.

10**01 ERLEICHTERN**

Leichteres Band, kürzerer Hebel, Sitzoption ohne Anker.

02 SCHRITTWEISE STEIGERN

Amplitude oder Wiederholungen vor höherer Last ergänzen.

03 NÜTZLICHE HINWEISE

Band prüfen. Beide Richtungen kontrollieren.

04 ACHTEN AUF

Beschädigtes Band, Schnapprisiko zum Gesicht oder instabiler Anker.

EINHEIT · SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG

KATEGORIE-LEITFADEN

Bälle, Gewichte und Markierungen

HAUPTZIEL

Motivierendes Material für Kraft und Koordination.

11

01 ERLEICHTERN

Leichteres Objekt, größeres Ziel, kürzere Distanz.

02 SCHRITTWEISE STEIGERN

Kleineres Ziel, längerer Weg oder zusätzliche Sequenz.

03 NÜTZLICHE HINWEISE

Raum zuerst vorbereiten. Angenehmen Griff nutzen.

04 ACHTEN AUF

Stolperrisiko, hart geworfene Objekte oder überlasteter Griff.

EINHEIT · SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG

KATEGORIE-LEITFADEN

Gruppenzirkel

12

HAUPTZIEL

Soziale Teilnahme mit klaren Stationen.

01 ERLEICHTERN

Weniger Stationen, feste Plätze, bekannte Partnerin, längere Übergänge.

02 SCHRITTWEISE STEIGERN

Rotation, Teamarbeit oder Wahlaufgaben ergänzen.

03 NÜTZLICHE HINWEISE

Ihr Tempo ist das richtige. Ruheplatz bleibt offen.

04 ACHTEN AUF

Gedränge, Wettbewerbsdruck oder unklare Wege.

EINHEIT · SETUP, REAKTION UND NÄCHSTE ANPASSUNG

ANPASSUNGSWERKZEUG

Sitzanpassungen

Als Planungsimpuls nutzen, nicht als starre Regel.

☐

Stabiler Stuhl und Füße fest.

☐

Rückenstütze bei Bedarf.

☐

Kleinere Amplitude und ein Glied nach dem anderen.

☐

Greifen innerhalb der Unterstützungsbasis.

☐

Pause zwischen Serien nutzen.

☐

Zuerst Hinweise reduzieren, dann Last steigern.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

AKTIVITÄT

ANPASSUNGSWERKZEUG

Standanpassungen

Als Planungsimpuls nutzen, nicht als starre Regel.

☐

Stabiler Halt in Reichweite.

☐

Freier Boden und sichere Schuhe.

☐

Breite Basis vor enger Basis.

☐

Kurze Einheiten mit geplanter Pause.

☐

Kein Ziehen an beweglichen Möbeln.

☐

Zurück zum Sitzen, wenn die Qualität sinkt.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

AKTIVITÄT

ANPASSUNGSWERKZEUG

Einheiten bei eingeschränkter Mobilität

Als Planungsimpuls nutzen, nicht als starre Regel.

☐

Teilnahme vor Stehen priorisieren.

☐

Ziele für Oberkörper und Kognition nutzen.

☐

Druckentlastung und Komfort planen.

☐

Material greifbar halten.

☐

Mehr Zeit für Verarbeitung und Übergänge.

☐

Toleranz dokumentieren, nicht nur Abschluss.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

AKTIVITÄT

ANPASSUNGSWERKZEUG

Kognitive Anpassungen

Als Planungsimpuls nutzen, nicht als starre Regel.

☐

Ein-Schritt-Anweisungen.

☐

Beispiel zeigen, bevor Sie bitten.

☐

Große Schrift und hoher Kontrast.

☐

Auswahl und Hintergrundlärm reduzieren.

☐

Erfolg aufbauen, bevor Erinnerungsverzögerung kommt.

☐

Korrekturen vermeiden, die Scham erzeugen.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

AKTIVITÄT

ANPASSUNGSWERKZEUG

Gruppenanpassungen

Als Planungsimpuls nutzen, nicht als starre Regel.

☐

Klare Stationen und Wege schaffen.

☐

Sitz- und Standversionen anbieten.

☐

Nach passendem Tempo paaren, nicht nach Etiketten.

☐

Sichtbaren Ruheplatz nutzen.

☐

Ausscheidungsspiele und Druck vermeiden.

☐

Anweisungen kurz und wiederholt halten.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

AKTIVITÄT

ANPASSUNGSWERKZEUG

Materialanpassungen

Als Planungsimpuls nutzen, nicht als starre Regel.

☐

Größe und Gewicht nach Griff und Kontrolle wählen.

☐

Bänder und Bälle vor Nutzung prüfen.

☐

Ungenutztes Material von Gehwegen fernhalten.

☐

Große Ziele vor kleinen nutzen.

☐

Instabile Anker vermeiden.

☐

Konstant reinigen und lagern.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

AKTIVITÄT

ANPASSUNGSWERKZEUG

Steigerung der Doppelaufgabe

Als Planungsimpuls nutzen, nicht als starre Regel.

☐

Jede Aufgabe zuerst einzeln beherrschen.

☐

Einfaches Gespräch oder Zählen ergänzen.

☐

Tempo senken, bevor Komplexität steigt.

☐

Gleichgewichtshilfe verfügbar halten.

☐

Doppelaufgabe stoppen, wenn Gang oder Haltung sinkt.

☐

Dokumentieren, welcher Teil Schwierigkeiten auslöste.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

AKTIVITÄT

ANPASSUNGSWERKZEUG

Wahl und Motivation

Als Planungsimpuls nutzen, nicht als starre Regel.

☐

Zwei bedeutsame Optionen anbieten.

☐

Aufgaben mit Alltagszielen verbinden.

☐

Musik oder Gruppenformat nur bei Wunsch.

☐

Qualität und Teilnahme würdigen.

☐

Infantilisierende Belohnung oder Sprache vermeiden.

☐

Notieren, was Vertrauen stärkt.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

AKTIVITÄT

DRUCKFERTIGER PLANER

Planer Einzelinheit

Übertragen Sie die Anpassungsentscheidung in einen klaren Ablauf für die Einheit.

TEILNEHMENDE / GRUPPE

DATUM

AUSGEFÜLLT VON

01 ZIEL UND AKTIVITÄT

02 STUFE / POSITION / BELASTUNG

03 HINWEISE, STOPPREGEL UND NÄCHSTER SCHRITT

— DRUCKFERTIGER PLANER

Planer Gruppeneinheit

Übertragen Sie die Anpassungsentscheidung in einen klaren Ablauf für die Einheit.

TEILNEHMENDE / GRUPPE

DATUM

AUSGEFÜLLT VON

01 ZIEL UND AKTIVITÄT

02 STUFE / POSITION / BELASTUNG

03 HINWEISE, STOPPREGEL UND NÄCHSTER SCHRITT

DRUCKFERTIGER PLANER

Planer eingeschränkte Mobilität

Übertragen Sie die Anpassungsentscheidung in einen klaren Ablauf für die Einheit.

TEILNEHMENDE / GRUPPE

DATUM

AUSGEFÜLLT VON

01 ZIEL UND AKTIVITÄT

02 STUFE / POSITION / BELASTUNG

03 HINWEISE, STOPPREGEL UND NÄCHSTER SCHRITT

— DRUCKFERTIGER PLANER

Planer kognitive Einheit

Übertragen Sie die Anpassungsentscheidung in einen klaren Ablauf für die Einheit.

TEILNEHMENDE / GRUPPE

DATUM

AUSGEFÜLLT VON

01 ZIEL UND AKTIVITÄT

02 STUFE / POSITION / BELASTUNG

03 HINWEISE, STOPPREGEL UND NÄCHSTER SCHRITT

— DRUCKFERTIGER PLANER

Planer Geräteeinheit

Übertragen Sie die Anpassungsentscheidung in einen klaren Ablauf für die Einheit.

TEILNEHMENDE / GRUPPE

DATUM

AUSGEFÜLLT VON

01 ZIEL UND AKTIVITÄT

02 STUFE / POSITION / BELASTUNG

03 HINWEISE, STOPPREGEL UND NÄCHSTER SCHRITT

— DRUCKFERTIGER PLANER

Entscheidungsbogen Steigerung

Übertragen Sie die Anpassungsentscheidung in einen klaren Ablauf für die Einheit.

TEILNEHMENDE / GRUPPE

DATUM

AUSGEFÜLLT VON

01 ZIEL UND AKTIVITÄT

02 STUFE / POSITION / BELASTUNG

03 HINWEISE, STOPPREGEL UND NÄCHSTER SCHRITT

DRUCKFERTIGER PLANER

Entscheidungsbogen Rückschritt

Übertragen Sie die Anpassungsentscheidung in einen klaren Ablauf für die Einheit.

TEILNEHMENDE / GRUPPE

DATUM

AUSGEFÜLLT VON

01 ZIEL UND AKTIVITÄT

02 STUFE / POSITION / BELASTUNG

03 HINWEISE, STOPPREGEL UND NÄCHSTER SCHRITT

— DRUCKFERTIGER PLANER

Anpassungsplan nächste Einheit

Übertragen Sie die Anpassungsentscheidung in einen klaren Ablauf für die Einheit.

TEILNEHMENDE / GRUPPE

DATUM

AUSGEFÜLLT VON

01 ZIEL UND AKTIVITÄT

02 STUFE / POSITION / BELASTUNG

03 HINWEISE, STOPPREGEL UND NÄCHSTER SCHRITT

SCHNELLSHEMA

In vier Richtungen anpassen

Wenn Sie feststecken, ändern Sie eine davon statt die Aktivität aufzugeben.

01

Position

Sitzend, gestützt stehend oder selbstständig stehend.

02

Belastung

Zeit, Wiederholungen, Amplitude und Pause.

03

Hinweise

Demonstration, visuelle, verbale oder reduzierte Hinweise.

04

Komplexität

Material, Tempo, Sequenz, Gruppe oder Doppelaufgabe.



ANWENDUNGSHINWEISE

— VERANTWORTLICHE NUTZUNG

Personenbezogene Anpassung

Kein Leitfaden ersetzt fachliches Urteil, aktuelle Einschränkungen oder das Recht der Person zu stoppen.

01

Beobachten

Bewegungsqualität und Reaktion leiten die nächste Wahl.

02

Dokumentieren

Das tatsächlich genutzte Setup erfassen.

03

Abstimmen

Anliegen mit der zuständigen Fachperson klären.

04

Respektieren

Infantilisierende Sprache und unnötiges Risiko vermeiden.

**ANWENDUNGSHINWEISE**