

Schnellreferenz-Kartenset

Zweiundsiebzig praktische Impulse für sicherere, klarere Einheiten.



— SO NUTZEN

Ein Kartenset, kein Regelbuch

Wählen Sie die wenigen Karten, die Person, Ziel und Kontext heute stützen.

01
Drucken

Stärkeres Papier oder Laminat für wiederholte Nutzung.

02
Sortieren

Sets nach Sicherheit, Stufe, Kategorie und Kommunikation ordnen.

03
Auswählen

Nur die für die Einheit nützlichen Karten mitnehmen.

04
Dokumentieren

Das tatsächlich genutzte Setup im Einheitsprotokoll erfassen.

ANWENDUNGSHINWEISE

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Stoppzeichen

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

STOPP

Brustdruck, Ohnmacht, plötzlicher Schwindel oder starke unübliche Atemnot.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

STOPP

Plötzliche Schwäche, Verwirrtheit oder neurologische Änderung.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

STOPP

Riskanter Gleichgewichtsverlust oder Stoppwunsch der Person.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

HANDELN

Lokale Notfall- und Vorfallsverfahren befolgen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Setup-Reset

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

BODEN

Trocken, eben und frei.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

STUHL

Stabil und für die Aufgabe positioniert.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

SCHUHE

Sicher, rutschfest, ohne offene Schnürsenkel.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

HALT

Übliche Hilfe und nötige Aufsicht bereit.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Hinweise

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

ZEIGEN

Vormachen, bevor Sie bitten.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

EIN SCHRITT

Eine Anweisung nach der anderen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

WARTEN

Verarbeitungszeit geben.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

BESTÄTIGEN

Die Person den nächsten Schritt beschreiben lassen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Stufe 1: Unterstützt

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

POSITION

Sitzen oder stabil gestütztes Stehen nutzen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

BELASTUNG

Weniger Zeit, Amplitude oder Wiederholungen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

HINWEISE

Einfach und häufig.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

STEIGERN

Nur eine Stütze reduzieren, wenn Qualität stabil ist.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Stufe 2: Begleitet

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

POSITION

Sitzend, stehend oder gemischt.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

BELASTUNG

Mittlere Anforderung mit geplanter Pause.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

HINWEISE

Gelegentlich und gezielt.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

STEIGERN

Hinweise reduzieren oder eine kleine Anforderung ergänzen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Stufe 3: Selbstständig

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

POSITION

Selbstständig im aktuellen Plan.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

BELASTUNG

Funktionale Anforderung mit Selbstkontrolle.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

HINWEISE

Minimal.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

STEIGERN

Schrittweise ändern und Qualität halten.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Kraftanpassung

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

LEICHTER

Leichtere Last.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

LEICHTER

Kleinere Amplitude oder weniger Wiederholungen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

SCHWERER

Wiederholungen vor Last ergänzen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

ACHTEN

Atem anhalten, Schmerz und Ausrichtung.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Mobilitätsanpassung

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

LEICHTER

Kleinere Amplitude und Sitzoption.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

LEICHTER

Mehr Zeit und stabiler Halt.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

SCHWERER

Amplitude vor Tempo steigern.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

ACHTEN

Erzwungene Amplitude oder Kompensationen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Gleichgewichtsangepassung

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

LEICHTER

Breitere Basis oder Sitzaufgabe.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

LEICHTER

Stabiler Handhalt.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

SCHWERER

Greifen nur ergänzen, wenn sinnvoll.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

ACHTEN

Angst, Festhalten und wiederholte Schritte.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Kognitive Anpassung

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

LEICHTER

Weniger Auswahl und Ein-Schritt-Anweisungen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

LEICHTER

Visuelles Beispiel und ruhiger Raum.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

SCHWERER

Sequenz oder Erinnerungsverzögerung ergänzen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

ACHTEN

Frustration, Überlastung oder Scham.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Gruppenanpassung

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

RAUM

Freie Wege und feste Stationen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

WAHL

Sitz- und Standversionen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

TEMPO

Ruheplatz immer verfügbar.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

ACHTEN

Gedränge und Wettbewerbsdruck.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Reaktion auf Müdigkeit

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

NOTIEREN

Mit dem üblichen Ausgangszustand vergleichen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

REDUZIEREN

Belastung senken oder Pause ergänzen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

ERHOLEN

Zeit bis zur Rückkehr zum Ausgangszustand notieren.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

MELDEN

Unübliche oder anhaltende Änderung klären.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

TUG-Merker

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

SETUP

Stuhl, Stoppuhr, 3-Meter-Weg.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

AUFGABE

Aufstehen, gehen, drehen, zurück, setzen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

ERFASSEN

Zeit plus Bewegungsbeobachtungen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

REFERENZ

CDC: 12 Sekunden oder mehr = erhöhtes Sturzrisiko.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Chair-Stand-Merker

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

SETUP

Stuhl mit gerader Lehne, Sitzhöhe etwa 43 cm.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

AUFGABE

Volle Aufstehbewegungen für 30 Sekunden.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

ERFASSEN

Anzahl, Armeinsatz, Symptome und Qualität.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

SICHERHEIT

Stuhl an die Wand; nah bleiben.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Gleichgewichts-Merker

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

1

Füße nebeneinander bis zu 10 Sekunden.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

2

Fußrücken am großen Zeh bis zu 10 Sekunden.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

3

Tandemstand; unter 10 Sekunden zeigt erhöhtes Sturzrisiko.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

4

Ein Bein, wenn sinnvoll; nah bleiben für Sicherheit.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Fortschrittsentscheidung

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

FORTSETZEN

Aktueller Plan ist bedeutsam und wirkt.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

STEIGERN

Eine Variable ändern.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

ZURÜCK

Unterstützung ergänzen oder Komplexität senken.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

ABSTIMMEN

Neues Anliegen braucht Prüfung.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Kommunikation

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

BEOBACHTEN

Objektive Sprache nutzen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

FRAGEN

Klären, was die Empfängerin braucht.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

TEILEN

Relevant und respektvoll bleiben.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

ABSCHLIESSEN

Maßnahme, Verantwortung und Datum benennen.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

AUSSCHNEIDBARE KARTEN

Einheitenabschluss

Bei Bedarf auf stärkerem Papier drucken. Entlang der Ränder schneiden und das passende Set nahe am Einheitenmaterial halten.

01

REAKTION

Zum üblichen Ausgangszustand zurückgekehrt.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

02

ERFASSEN

Tatsächlich genutztes Setup und Unterstützung dokumentiert.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

03

NÄCHSTER SCHRITT

Kleinste nützliche nächste Änderung gewählt.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN

04

MELDEN

Anliegen bei Bedarf kommuniziert.

AKTIVITÄTS-KIT FÜR SENIOREN