

empfehlen: Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf den Medikationsplan an und haben Sie ihn auch beim Besuch der Apotheke immer dabei“, betonte Stefan Schwartz, Patientenbeauftragter der Bundesregierung und Schirmherr der Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“.

„Der bundeseinheitliche Medikationsplan ist eine Errungenschaft für alle, die auf mehrere Medikamente angewiesen sind – wir sollten ihn auch nutzen. Er trägt dazu bei, dass Medikamente zuverlässig wirken, und erhöht die Sicherheit von Patientinnen und Patienten“, sagte Dr. Regina Görner, Vorsitzende der BAGSO anlässlich des Tages der Patientensicherheit.

Studien wie der BARMER-Arzneimittelreport haben gezeigt, dass der Medikationsplan häufig unvollständig ist. Oft werden nicht rezeptpflichtige Mittel, wie z.B. Schmerzmittel, nicht aufgeführt oder der Grund für die Einnahme des Medikamentes fehlt. Die Apotheken sind deshalb eine wichtige Unterstützung, um den Medikationsplan stets aktuell und vollständig

zu halten. Versicherte, die fünf oder mehr Medikamente einnehmen, können in der Apotheke seit Juli 2022 auch eine Medikationsanalyse durchführen lassen. Dabei wird geprüft, ob die eingenommenen Medikamente gut aufeinander abgestimmt sind und die Wirkstoffe sich vertragen. Außerdem können dabei fehlende Medikamente oder Angaben patientenverständlich im Medikationsplan vervollständigt werden. Ein Infoblatt zum Thema „Der Medikationsplan in der Apotheke“ und weitere Informationsmaterialien sind zu finden unter www.medikationsplan-schafft-ueberblick.de.

Über die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“

Die Initiative der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen klärt Patientinnen und Patienten über ihren Anspruch auf einen aktuellen Medikationsplan auf. Sie ermutigt sie, bei Ärztinnen und Ärzten sowie in der Apotheke nach-

zufragen. Patientinnen und Patienten erhalten zudem Hinweise für den sinnvollen Umgang mit dem Medikationsplan. Die Initiative „Medikationsplan schafft Überblick“ wird von vielen Partnern getragen und durch die forschenden Arzneimittelhersteller Pfizer, MSD und Novartis unterstützt.

Über die BAGSO

Die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein. In der BAGSO sind rund 125 Vereine und Verbände der Zivilgesellschaft zusammengeschlossen, die von älteren Menschen getragen werden oder die sich für die Belange Älterer engagieren. www.bagso.de

Quelle: Pressemitteilung der BAGSO vom 15.09.2022

Der BVST e.V. ist Mitglied der BAGSO

Kinaesthetics und Tanzen im Sitzen (TiS)

Wertvolle Programmangebote – was haben beide gemeinsam?



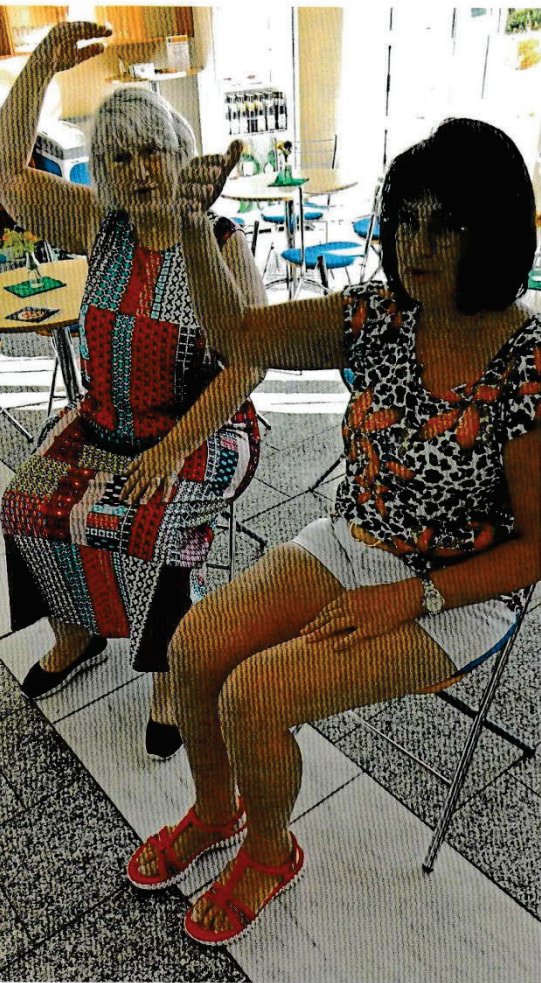
Hochmotiviert von der Weiterbildung „Tanzen im Sitzen“ aus Würzburg zurück, möchte ich einen Versuch starten, die Wirkung von der Kombination von Kinaesthetics und Tanzen im Sitzen zu beschreiben. In einer Runde der teilnehmenden Tanzleiterinnen hatte ich die Möglichkeit auf kompetenten Positionswechsel bei den Teilnehmern hinzuweisen, um dann aktiv am TiS teilnehmen zu können. Aus diesen lebhaften Austausch entstand die Idee für den Bundesverband – einen Bericht für das Magazin zu formulieren.

„Tanzen im Sitzen“ würde ich als choreographierte Bewegung zur Musik

beschreiben. Kinaesthetics ist, laut Duden, die Lehre von der Bewegungswahrnehmung. Die Begründer von Kinaesthetics – u.a. Frank Hatch und John Graham – waren selbst Tänzer. Kinaesthetics ist ein Bewegungsprogramm und Tanzen im Sitzen ist ein Bewegungsangebot mit Musik. Beide Programme haben ihre Berechtigung, beide Programme sind verbreitet, bekannt, beliebt, beschrieben – sowohl Kinaesthetics in Bereichen der Alten/ Seniorenarbeit wie auch das TiS. Hier wäre eine größere Verbreitung in der Öffentlichkeit wünschenswert.

Beide Angebote stehen allen offen, jedes Angebot ist sinnvoll und nützlich.

Was wären denn mögliche Wege, sie einer noch größeren Bevölkerungsschicht anzubieten und die Idee bekannt zu machen, durch Bewegung den Alltag besser bewältigen zu können? Denn beide Angebote tragen zur Steigerung der Lebensqualität im Alter bei: beweglich älter werden, gelebte Sturzprophylaxe und TiS, kombiniert mit Musik und choreographierten Bewegungsabfolgen. Das Gemeinschaftsgefühl, welches sich in einer Gruppe entwickelt ist für eine Lernatmosphäre ebenfalls positiv. Ich nutze hier nun meine Kinaesthetics-Kompetenz, um den Mitgliedern des Bundesverbandes Kinaesthetics vorzustellen.



TiS und Kinaesthetics sind eine ideale Kombination für Bewegung im Alter: Hier sieht man das Öffnen Zwischenraum – Achselhöhle. Foto: Margarete Hirsch

Was bietet Kinaesthetics fürs „Tanzen im Sitzen“?

Die Tänzer und Tänzerinnen, welche die Qualifikation für Tanzleiter*innen absolviert haben, sind alle hochmotiviert. Daher bin ich überzeugt, dass diese Idee zumindest Beachtung findet, wie beim Weiterbildungslehrgang TiS in Würzburg. Hier durfte ich der Gruppe erstmals die Idee von Kinaesthetics vermitteln. „Positionsveränderung“ ist ein wichtiges Thema, denn viele Tanzleiter*innen sind auch in der Betreuungsarbeit eingesetzt. Sie kennen viele Menschen, die mit Sitzen im Stuhl/am Stuhl, im Rollstuhl Probleme haben. Kleine Positionsveränderungen

können sehr wichtig sein, dass die Gäste vom Programm TiS auch profitieren. Beispielsweise folgende Situation: Eine Dame/ ein Herr ist im Rollstuhl etwas abgerutscht, sitzt nicht mehr korrekt, um aktiv am TiS teilnehmen zu können. Jetzt braucht der/die Klient*in eine kleine Fortbewegungsaktivität im Sitzen. Es kann wie folgt vorgegangen werden: Gewicht wird auf die rechte oder linke Körperhälfte verlagert, und die unbeschwerte, frei werdende Körperhälfte kann einen Schritt „gehen“ – wie beim Gehen. Gewichtsverlagerung auf die andere Seite folgt. Das nennt man „Gehen auf den Sitzbeinhöckern“. Es ist möglich durch laufende Gewichtsverlagerungen von einer Körperhälfte auf die andere, bis die Position optimal eingenommen werden kann. Im Alltag kann somit das Heben und Tragen, durch Bewegen ersetzt werden. Durch gezielte und zielorientierte Gewichtsverlagerung kann die Aktivität gefördert werden, und Ressourcen kommen besser zum Einsatz.

Umgebungsgestaltung am Rollstuhl? Hier kann eine Sitzplatte statt ein zu weiches Sitzkissen eine Lösung sein. Tauschen sie sich mit den Pflegefachkräften in den Einrichtungen diesbezüglich aus. Was hilft mir das Modell aus dem Konzept der Funktionalen Anatomie – Massen und Zwischenräume? Wie kann ich Zwischenräume öffnen? Auf dem Foto zeigen zwei Teilnehmerinnen wie Bewegungen angebahnt und gestaltet werden könnten. Die Choreographien der Sitztänze sehen aus, als würde man das „Lasso schwingen“. Hier wird zugleich aktiv das Schultergelenk aktiviert und mobilisiert. In diesem Bereich lange beweglich zu bleiben, kann bei alltäglichen Aktivitäten wie Zähneputzen oder beim An- und Ausziehen eines Kleidungsstückes helfen. Dies ist nur ein kleiner Einblick in die große Vielfalt, die das Programm Kinaesthetics bietet. Kompetenzen entwickeln, wiedererlangen, erhalten und Freude an Bewegung haben. Probieren sie es aus. Es macht

Spaß. Schafft Lebensfreude. Musik erhellt den Alltag. Und für mich ist es eine choreografierte intensive Tanz-Erfahrung sowie getanztes Gedächtnistraining. Macht gerne mit. Wer möchte kann die diversen Angebote rund um Kinaesthetics unter www.kinaesthetics.de anklicken. Wenn sich daraus Fragen zu den Kinaesthetics-Programmen ergeben, melden Sie sich unter margarete.hirsch@kinaesthetics-net.de, ich leite Ihre Anfrage auch gerne weiter.

Margarete Hirsch

IMPRESSUM

Herausgeber

Bundesverband Seniorentanz e.V.
Hemmstraße 202, 28215 Bremen
Tel.: 0421 441180, Fax: 0421 4986217
verband@erlebnis-tanz.de
www.erlebnis-tanz.de

Redaktion

Hedwig Huppertz
Dr. Silvia Marsch

Produktion

TEAMDRUCK GmbH
Gutenbergstr. 8, 28816 Stuhr

Hinweis

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Die Autoren sind im Sinne des Presserechtes für den Inhalt selbst verantwortlich. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Beiträge zu kürzen und zu überarbeiten. Für eingesandte Manuskripte und Fotos sowie Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Alle in „ErlebniSTanz“ veröffentlichten Beiträge, Fotos, Grafiken etc. sind urheberrechtlich geschützt. Dies gilt auch für Datenbanken und ähnliche Einrichtungen. Die Reproduktion, ganz oder in Teilen, durch Nachdruck, fototechnische Vervielfältigung oder andere Verfahren, auch Auszüge, Abbildungen und Bearbeitungen oder die Einspeisung in elektronische Systeme bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Redaktion. Alle übrigen hier nicht aufgeführten Urheber- und Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.