



Das digitale Bewegungsprogramm für Pflegebedürftige in der Häuslichkeit

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



“Früher war es der Fußball, der mich fit hielt, jetzt sind es vor allem die Kraft- und Balanceübungen. Deshalb empfehle ich das PAF@Home Bewegungsprogramm. Denn Bewegung tut uns in jedem Alter gut.“

FCM-Legende und Europapokalheld von 1974
Wolfgang „Paule“ Seguin

Wer kann mitmachen?

An unserem PAF@Home Programm kann jede pflegebedürftige Person sowie deren Angehörige teilnehmen, der

- in der Häuslichkeit lebt.
- einen Pflegegrad hat.
- motiviert für körperliche Aktivität und Bewegung ist.

Mit dem PAF@Home Bewegungsprogramm zu mehr Selbstständigkeit

Sie wünschen sich ein aktives und selbstbestimmtes Leben und möchten möglichst lange zu Hause wohnen? Um dieses Anliegen erfüllen zu können, haben wir für Sie PAF@Home entwickelt.

Dieses Programm beinhaltet ein 12-wöchiges Bewegungsangebot mit dem Ziel,

- Ihre Selbstständigkeit zu erhalten.
- Ihre körperliche und geistige Gesundheit zu stärken.
- Ihre körperliche Aktivität im Alltag zu fördern.

Im PAF@Home Bewegungsangebot können mit ausgewählten Übungen auch spezifische Krankheitsbilder wie beispielsweise Demenz, Schlaganfall, Schwindel und starke Mobilitätseinschränkungen berücksichtigt werden.

Die PAF@Home Trainer*in begleiten Sie telefonisch über den Zeitraum des Bewegungsangebots und passen die Übungseinheiten individuell an Ihre Bedürfnisse an.

Die Vorteile im Überblick



kostenfrei



Dauer
12 Wochen



Videos mit
Anleitung



telefonische
Betreuung



ideal auch für
Aktivität mit
Angehörigem



mit Bewegungs-
tagebuch



Selbstständigkeit
erhalten



geistige & körper-
liche Gesundheit
stärken



Krankheitsbilder
werden berück-
sichtigt



Schritt für Schritt erklärt!

1. Schritt

Erfassung des Gesundheitszustands

Mit Hilfe von alltagsnahen Sporttests erfassen wir Ihren aktuellen Gesundheits- und Trainingszustand.

Gemeinsame Wohnraumbegehung*

Gemeinsam schauen wir nach Stolperquellen in Ihrer Häuslichkeit und gegebenenfalls beheben wir diese.

Gemeinsame erste Bewegungseinheit

Die erste Bewegungseinheit führen wir gemeinsam durch und unterstützen Sie bei der Anwendung des digitalen Bewegungsvideos. Weiterhin informieren wir Sie über gesundheitsrelevante Zusammenhänge für ein alltagsnahes Training.

2. Schritt

12-wöchiges digitales Trainingsprogramm

Sie trainieren mindestens 1-mal pro Woche 25-30 Minuten unter Anleitung der Bewegungsvideos.



3. Schritt

Telefonberatung zur Trainingsbegleitung

Regelmäßig tauschen wir uns telefonisch über Ihre Erfahrungen aus und passen Ihre Übungseinheiten an Ihre Bedürfnisse an.



4. Schritt

Abschluss- und Feedbackgespräch

Abschließend erfolgt ein Auswertungsgespräch zu Ihren Erfahrungen und Erfolgen mit dem PAF@Home Bewegungsangebot. Gleichzeitig informieren wir Sie über eine Fortführung des Programms.



*Die aktuell geltenden Corona-Regeln werden eingehalten.

Was benötigen Sie für die Anwendung?

Vorteilhaft ist es, wenn Sie im Besitz von Laptop, PC, Tablet oder TV mit USB-Anschluss sind. Alternativ helfen wir Ihnen gern mit einem Leih-Tablet aus.



Ihr direkter Draht zu uns!

Sie erreichen uns unter:

Telefon: 0391 53567-70

Fax: 0391 53567-77

E-Mail: paf@eumedias.social



Das PAF@Home Team beantwortet gern all Ihre Fragen in einem persönlichen Gespräch/Telefonat.

EUMEDIAS Social Business
gemeinnützige GmbH
Hegelstraße 39
39104 Magdeburg



Social Business bei EUMEDIAS
www.eumedias.social

Starkes Herz.
Starker Körper.
Starker Geist.



Mit dem kostenfreien **PAF@Home**-Bewegungsprogramm helfen wir Ihnen dabei, Ihre Lebensqualität zu erhalten und zu stärken!

Im Alter zwischen 40-80 Jahren reduziert sich Ihre Muskelmasse um **30-50%**.

▶ Durch alltagsnahe Kräftigungsübungen können Sie dem entgegenwirken.

Im höheren Alter kommt es vermehrt zu Stürzen.

▶ Durch Gleichgewichts- und Bewegungsförderung können Sie das Sturzrisiko um bis zu **40%** senken.

Immobilität führt zu Vertrauensverlust in die eigenen Fähigkeiten.

▶ Durch mehr Bewegung können Sie Ihre Selbstständigkeit steigern.