

Wo stehst du?

Oft müssen wir Menschen in ihren Betten versorgen oder sie beim Aufstehen und Hinlegen unterstützen. Wenn wir darauf achten, wo wir selbst am Bett stehen und wie wir uns bewegen, können wir uns diese Aufgabe sehr viel leichter machen. Wichtig ist dabei, nicht starr und frontal zum Bett zu stehen (wie im roten Bereich) und nur mit dem Oberkörper zu arbeiten, sondern sich mit dem gesamten Körper zu bewegen, Schrittstellungen einzunehmen, vor und zurück zu gehen. Es ist wie beim Tanz: Auf die Schritte und die Gewichtsverlagerung kommt es an. Tänzchen gefällig?

