

WARUM HAUSAUFGABEN/ EIGENÜBUNGEN WICHTIG SIND

<p>Ihr Ziel</p> <p>Was möchten Sie erreichen?</p> <p>In welchem Zeitraum soll das Ziel erreicht werden?</p> <p>Ist das Ziel realistisch?</p> <p>Sind sie bereit aktiv daran zu arbeiten?</p>	<p>Wie wird ein Ziel formuliert?</p> <p>Spezifisch</p> <p>Messbar</p> <p>Attraktiv</p> <p>Realistisch</p> <p>Terminierbar</p>
--	---

Beispiel: Frau/ Herr XY bereitet nach 10 Therapieeinheiten wieder regelmäßig das Essen selbst zu
oder
XY kann nach 10 Therapieeinheiten selbst seine Schuhe binden

Oft reichen 10-15 min täglich um "am Ball" zu bleiben
Idealerweise einen festen Termin für "Hausaufgaben"/
Eigenübungen machen, so integriert man die gewünschte
Betätigung automatisch in den Alltag
Übungen z.B. für das Gleichgewicht lassen sich gut
"nebenbei" trainieren, z.B. während der Morgenroutine
Bei spezifischen Übungen nach Operationen nicht
eigenständig die Frequenz oder Belastung erhöhen
Übungen immer wieder in den Therapieeinheiten
besprechen und kontrollieren lassen.