

## FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER

DIE SELBSTSTÄNDIG  
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNENDIE NICHT SELBSTSTÄNDIG  
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNENOHNE  
KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGENMIT  
KOGNITIVEN EINSCHRÄNKUNGEN

# LZPiB – Langzeitpflege in Bewegung

## KURZBESCHREIBUNG

Körperliches Training, psychosoziale Interventionen, virtuelle Spielangebote sowie Kompetenztraining für Pflegefachkräfte zur Bewegungsförderung; mit dem Ziel der Stabilisierung und Steigerung motorischer Funktionen sowie der Erhöhung der Alltagsaktivität und der Lebensqualität der Teilnehmenden

## VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

### — körperlich

#### Die Teilnehmenden können

- sitzen
- mit Hilfsmitteln stehen
- mit Hilfsmitteln aufstehen
- Dinge festhalten
- Dinge werfen/fangen

### — kognitiv

#### Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen
- Übungen erlernen/erinnern
- stark kognitiv beeinträchtigt sein, z. B. durch fortgeschrittene Demenz

## ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

### — Personal

- Fachkraft, die in das Programm eingewiesen wurde, z. B. Fachkraft für Physiotherapie, Pflegefachkraft, Betreuungskraft, Sportwissenschaftlerin bzw. -wissenschaftler und
- Hilfskraft je nach Gruppengröße

### — Raum und Material

- Trainingsraum
- zwei Stühle mit Armlehnen pro Teilnehmenden
- Gymnastikbälle, Softbälle, Noppenbälle, Seile, Fußbänke und Balance-Pads



Fortsetzung: **LZPiB – Langzeitpflege in Bewegung**

## DURCHFÜHRUNG

### – Gruppengröße

- vier bis acht Personen

### – Zeitumfang und Häufigkeit

- 45 Minuten
- zweimal wöchentlich

### – Ablauf

**Anmerkung** Es handelt sich um ein progressives Training u. a. mit Übungen für das Gleichgewicht, mit funktionellem Krafttraining, mit Steh- und Gehübungen und mit weiteren Übungen für alltagsrelevante Bewegungsabläufe. Die Inhalte der Trainingseinheiten variieren zwischen den unterschiedlichen Leistungsgruppen, die entsprechend der Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner gebildet werden.

### – Weitere Informationen zur Durchführung

Handbuch, englischsprachig: [www.innovage.group.shef.ac.uk/assets/images/D5.1%20Guidebook\\_Final%20Version%202.0.pdf](http://www.innovage.group.shef.ac.uk/assets/images/D5.1%20Guidebook_Final%20Version%202.0.pdf)

## HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Die Intervention wurde in zwei deutschen Pflegeheimen implementiert und erprobt (Schnabel et al., 2015). Sie erwies sich dabei als praxistauglich und es zeigten sich die angestrebten Effekte. Der Abbau der motorisch-funktionellen Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden konnte verzögert werden. Zum Teil verbesserten sich diese Fähigkeiten sogar. Die Bewohnerinnen und Bewohner fühlten sich sicherer und zeigten einen erweiterten Bewegungsradius innerhalb der Einrichtungen. Die Ergebnisse der Untersuchung wurden bislang nicht in wissenschaftlichen Zeitschriften publiziert, konnten aber dem Forschungsbericht entnommen werden.

## LITERATUR

Jansen, C. P., Claßen, K., Hauer, K., Diegelmann, M., & Wahl, H. W. (2014). Assessing the effect of a physical activity intervention in a nursing home ecology: a natural lab approach. *BMC Geriatrics*, 14, 117.

Jansen, C. P., Claßen, K., Schnabel, E.L., Diegelmann, M., Hauer, K., & Wahl, H. W. (2015). Long-Term Care in Motion (LTCMo). A Guidebook.

Schnabel, E. L., Jansen, C.P., Diegelmann, M., Wahl, H. W., & Hauer, K. (2016). Mobil und motiviert. *ProAlter*, 56-59.

