

FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER

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

Lübecker Modell Bewegungswelten

KURZBESCHREIBUNG

Trainingsprogramm zur körperlichen und kognitiven Aktivierung mit Alltags- und Biografiebezug sowie zur Förderung der körperlichen Selbstständigkeit und der sozialen Interaktion

VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

— körperlich

Die Teilnehmenden können

- sitzen
- mit Hilfsmitteln stehen
- Dinge festhalten

— kognitiv

Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen

Nicht empfohlen bei

- fortgeschrittenen kognitiven Beeinträchtigungen, z. B. schwerer Demenz

ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

— Personal

- Übungsleitung mit spezieller Zertifizierung für das Lübecker Modell Bewegungswelten, zusätzlich physio- oder ergotherapeutische Ausbildung, Trainerschein (B- oder C-Lizenz) sowie Erfahrung im Umgang mit älteren Menschen.
- eine Betreuungskraft

— Raum und Material

- Trainingsraum, z. B. Gemeinschaftsraum oder Speisesaal
- Stühle für Stuhlkreis
- Inhalt des „Lübecker Koffers“: z. B. Bälle, Seile, Gewichtsmanschetten



Fortsetzung: **Lübecker Modell Bewegungswelten**

DURCHFÜHRUNG

— Gruppengröße —

- 6 bis 12 Personen
- bei schwer beeinträchtigten Teilnehmenden kleinere Gruppen

— Zeitumfang und Häufigkeit —

- 60 Minuten
- zweimal wöchentlich
- Zeitaufwand für eigenständig auszuführende Übungen

— Ablauf —

- | | |
|------------------|---|
| Beginn | 1. Begrüßungsrunde (5 Minuten): Besprechung der letzten Übungseinheit |
| | 2. Erwärmungsphase (10 Minuten): Einbeinstand als erste Pflichtübung |
| Hauptteil | 3. Kernphase (25 Minuten): aufstehen, Bewegungs- und Kommunikationsübungen |
| | 4. Ausklang (10 Minuten): körperliche Erholung und Resümee der Stunde |
| Schluss | 5. Abschlussrunde (5 Minuten): individuelles tägliches Bewegungsprogramm ausfüllen und austeilen |
| Anmerkung | Die Übungen und Aktivitäten sind aus den jeweiligen Themenmodulen zu entnehmen, auf die geschulte Übungsleitungen Zugriff haben. Darin ist auch ein Planungs- und Dokumentationsbogen enthalten, der über trainierte Körperregionen, Ziele der Übungen (etwa Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer, Spaß), die benötigten Materialien und die Dauer der Übungen informiert.
Während der Übungseinheit sollen insgesamt 15 Minuten Pause verteilt werden, einschließlich einer Trinkpause. |

— Weitere Informationen zur Durchführung —

- Webseite mit Informationen zur Durchführung und Kontaktdaten: www.aelter-werden-in-balance.de/lmb/was-ist-das-lmb/

HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Die Evaluation der Wirksamkeit fand im Rahmen einer quasi-randomisierten kontrollierten Längsschnittstudie statt. In Abständen von drei Monaten wurde dabei die Entwicklung verschiedener Fähigkeiten bei den Teilnehmenden untersucht. Dabei zeigten sich die stärksten positiven Effekte in den Bereichen Mobilität, Ausdauer, Gleichgewicht, Kraft und den Selbsthilfefähigkeiten (Krupp et al., 2019).

LITERATUR

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2017). Lübecker Modell Bewegungswelten. Verfügbar unter: www.aelter-werden-in-balance.de/lmb/was-ist-das-lmb/ [letzter Zugriff: 16.04.2019].

Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck (2016). Vereint in Bewegung. *Altenpflege*, 41(11), 48-51.

Krupp, S., Kasper, J., Hermes, A., Balck, F., Ralf, C., Schmidt, T., Weisser, B., Willkomm, M. (2019). Das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ - Ziele und Effekte eines Präventionsprogramms für pflegebedürftige ältere Menschen. *Bundesgesundheitsblatt*. 62:274–281

Ralf, C., Krupp, S. & Willkomm, M. (2017). Pflegebedürftige Ältere: Trainieren mit Spaß. Das „Lübecker Modell Bewegungswelten“. *Pflegezeitschrift*, 70(11), 32-34.

