

Wissenschaftliche Evaluation

Untersucht wird u. a. der Effekt der Übungen auf Mobilität, Koordination, Kraft, Kognition und Lebensqualität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Darüber hinaus wird untersucht, welche Vorteile das Trainingsprogramm aus Sicht des Pflegeheimpersonals und der Teilnehmenden bietet und wie es erfolgreich bundesweit implementiert werden kann.

Die wissenschaftliche Begleitung erfolgt durch die Abteilung Supportangebote Sport- und Bewegungstherapie am Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, die Abteilung Sportmedizin am Institut für Sportwissenschaft der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel sowie durch das Institut für Pflegewissenschaft an der Universität Bielefeld und die Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck.



Partner:



Weitere Informationen zum Lübecker Modell Bewegungswelten finden Sie hier:

www.aelter-werden-in-balance.de/luebecker-modell

Kontakt ReferenzZentrum Lübeck:

lmb@geriatrie-luebeck.de

Impressum:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149-161, D-50825 Köln
info@aelter-werden-in-balance.de

Best.-Nr.: 60582326
Auflage: 1.20.01.17

www.bzga.de, www.aelter-werden-in-balance.de



Ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV).



Lübecker Modell Bewegungswelten

Ein körperlich, geistig und sozial aktivierendes Trainingsprogramm

LÜBECKER MODELL
Bewegungswelten

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
BZgA



Was ist das Lübecker Modell Bewegungswelten?

Das von der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck entwickelte Lübecker Modell Bewegungswelten ist ein Trainingsprogramm zur Bewegungsförderung, das als spezifisches Angebot in Pflegeheimen implementiert wird. Das Programm berücksichtigt die Interessen und Ziele, aber auch die Leistungsgrenzen pflegebedürftiger Personen. Neben den in Pflegeinstitutionen Wohnenden sind auch pflegebedürftige Ältere, die zu Hause leben, herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Es beinhaltet eine Aktivierung des gesamten Körpers. Die Übungen zielen auf die Förderung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnisleistung ab. Das sichere Gehen und andere Aspekte der Selbstständigkeit sowie auch die geistige Leistungsfähigkeit lassen sich so nachhaltig fördern.

Gemeinsam mit dem Landessportverband Schleswig-Holstein e.V. wird das Lübecker Modell Bewegungswelten zurzeit als Pilotprojekt in Schleswig-Holstein erprobt. Parallel erfolgt eine umfassende wissenschaftliche Evaluation. Die Verbreitung in weiteren Bundesländern, in Kooperation mit dem organisierten Sport und weiteren Institutionen, ist bereits geplant.

Wie wird trainiert?

Zweimal wöchentlich werden Übungen in Kleingruppen durchgeführt (etwa 8–12 Personen).

Etwas Besonderes in diesem Modell sind die „Bewegungswelten“, in denen das Training angesiedelt ist. Die Übungen sind in Situationen aus dem Alltag eingebettet, wodurch die Motivation mitzumachen und die Freude an der Bewegung steigen. So werden in der Bewegungswelt „Ein Tag im Garten“ Übungen vermittelt, die Bewegungsaktivitäten wie „Äpfel pflücken“ und „Boden umgraben“ nachahmen.

Ergänzt wird das Gruppentraining durch „Mein tägliches Bewegungsprogramm“ (MtB), das Übungen für jeden Tag bietet. Diese sind speziell auf die Teilnehmenden zugeschnitten und können selbstständig durchgeführt werden.

Bewegungswelten

In folgenden virtuellen Bewegungswelten ist das Training zum Beispiel angelegt: Auf dem Bauernhof, Hausarbeit, Im Wald, Am Strand, Einkaufen, Am Fluss, Im Garten, Hausbau, Bergwanderung.

Das Lübecker Modell Bewegungswelten

- ist ein wissenschaftlich evaluiertes Trainingsprogramm für Pflegebedürftige
- motiviert zu täglicher Bewegung
- dient dem Erhalt der Gehfähigkeit und Selbstständigkeit
- vermittelt Spaß am gemeinsamen Training
- fördert die geistige und körperliche Beweglichkeit