

Lübecker Modell Bewegungswelten

Was ist das Besondere an diesem Modell? Das "Lübecker Modell Bewegungswelten" (LMB) ist ein körperlich, geistig und sozial aktivierendes Präventionsprogramm für ältere Menschen mit körperlichen und kognitiven Einschränkungen. Das wissenschaftlich evaluierte Präventionsprogramm wird in den Lebenswelten stationärer Pflegeeinrichtungen durchgeführt.

Die Übungsstunden werden zweimal in der Woche für jeweils 60 Minuten unter einem die Übungen begleitenden Motto („Im Wald“, „Bei der Hausarbeit“, „Bei der Ernte“, Hausbau“ etc.) durch speziell geschulte Übungsleitende angeboten. Begleitet wird das Gruppentraining durch ein tägliches individuelles Übungsprogramm, „Mein tägliches Bewegungsprogramm“. Das LMB verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der alle Körperregionen in einer Übungsstunde trainiert. Die für den Alltag notwendige Mobilität wird so nachhaltig trainiert, Aufstehen und Gleichgewicht im Stand werden intensiv eingeübt und die Stabilität verbessert. Das Lübecker Modell Bewegungswelten ist in der Lebenswelt der Zielgruppe verankert. Durch die Implementierung in der Lebenswelt der Älteren ist das Programm integrativ und niedrigschwellig. Das Programm wird pflegebedürftigen Personen empfohlen, die ohne Unterstützung durch eine andere Person zumindest kurzzeitig sicher stehen können (ggf. mit Hilfsmitteln). Eine leichte bis mäßige Demenz oder andere kognitive Störungen stellen keinen Hinderungsgrund dar, sofern die Motivation zum Gruppentraining erhalten ist.

Das „Lübecker Modell Bewegungswelten“ (LMB) ist ein von der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck (FGL) entwickeltes Element des Programms „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), gefördert durch den Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

gez. Reinhard Fehr

im November 2018