

Zu Gast in der Schwesternschaft:

Schulungen zum Lübecker Modell Bewegungswelten

Das Referenzzentrum Lübeck hat im Februar 2018 die zweitägige Schulung „Lübecker Modell Bewegungswelten“ (LMB) für Ergo-, Physio- und Sporttherapeuten als Übungsleitende in den Räumlichkeiten der DRK-Schwesternschaft Bonn durchgeführt.

Das LMB ist ein von der Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck (FGL) entwickeltes Element des Präventionsprogrammes „Älter werden in Balance“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Es wurde 2015 als Pilotprojekt in zehn Lübecker Pflegeeinrichtungen umgesetzt und durch eine wissenschaftliche Evaluation begleitet. Mittlerweile wird es interessierten Pflegeeinrichtungen im ganzen Bundesgebiet zur Implementierung angeboten.

Das bewegungsorientierte Präventionsprogramm wird pflegebedürftigen Personen empfohlen, die (ggf. am Hilfsmittel) zumindest kurzzeitig sicher stehen können. In der Absicht, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und damit die Selbstständigkeit der Adressaten mindestens zu erhalten, zielen die Übungen auf die Förderung von Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit sowie Gedächtnisleistung ab. Auch Spaß und das Gemeinschaftserlebnis sind wichtige Aspekte.

Das Besondere an dem Präventionsprogramm LMB sind die Themen, in die das Gruppentraining eingebettet ist. Angeleitet durch eine/n Übungsleiter/in unternehmen alle Teilnehmenden gedanklich einen Ausflug in eine alltägliche „Bewegungswelt“, z.B. zum „Strand“. Gemeinsam führen alle dazu passende Übungen durch, wie z.B. das „Gehen im Sand“, das „Beobachten der Tiere oder Besucher am Strand“ und das „Schwimmen im Meer“.

Das Programm wird zweimal wöchentlich eine Stunde lang in Kleingruppen von etwa acht Personen in Einrichtungen der stationären Pflege sowie der Tagespflege durchgeführt. Die Teilnahme an dem Gruppentraining ist kostenlos.

In dem im April durchgeführten Grundkurs lernten die künftigen LMB-Übungsleitenden Aufbau, Ziele und Methodik zur Umsetzung des „Lübecker Modell Bewegungswelten“ kennen. Die berufliche Erfahrung der Übungsleitenden ermöglichte eine punktgenaue Umsetzung des LMB, was über die Einzel- und Gruppenpräsentationen schnell ersichtlich wurde. Die Referentinnen des Referenzzentrums Lübeck, Ute Brink und Marzena Dawidowski, lobten die produktive Atmosphäre und den vielfältigen kollegialen Austausch.

Zustande gekommen ist die Kooperation über den Kontakt zu Oberin Egen, Vorsitzende der DRK-Schwesternschaft Lübeck. Die DRK-Schwesternschaft Lübeck ist Träger des Krankenhauses Rotes Kreuz Lübeck – Geriatriezentrum, dessen ärztlicher Direktor Dr. Martin Willkomm als Projektleiter mit der Entwicklung und Implementierung des Präventionsprogrammes betraut wurde.

Am Ende der Schulung lobten alle Schulungsteilnehmenden die besondere Atmosphäre in der Bonner Schwesternschaft. Sie haben sich in Bonn sehr wohl gefühlt und bedankten sich herzlich bei Oberin Dr. Frauke Hartung für die Möglichkeit, die schönen Räume nutzen zu dürfen.

Aufgrund der positiven Resonanz finden im Oktober und November 2018 zwei weitere Schulungskurse in den Räumen der DRK-Schwesternschaft Bonn statt.

Weitere Informationen erhalten Sie über die Homepage der BZgA <https://www.aelter-werden-in-balance.de/lmb/> oder können Sie direkt beim Referenzzentrum Lübeck (lmb@geriatrie-luebeck.de; (0451) 98 902-393) erfragen.