



Was ist das LMB?

- Teil des Programms „Älter werden in Balance“, BZgA
- Start der Entwicklung durch die Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck (FGL) am Krankenhaus Rotes Kreuz Lübeck Geriatriezentrum 2015
- bewegungsförderndes Präventionsprogramm für pflegebedürftige ältere Menschen



Das LMB Team

Projektleitung:

Dr. med. Martin Willkomm

Ärztlicher Direktor Krankenhaus Rotes Kreuz
Lübeck – Geriatriezentrum

Wiss. Leitung:

Dr. med. Sonja Krupp

Wiss. Leitung der
Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck



Projektmanagement:

Jennifer Kasper

Pflegewissenschaftlerin,
Studiengangskoordinatorin der Steinbeis-
Akademie

Weitere Mitglieder des LMB-Teams:

Dr. Christina Ralf (Sportwissenschaftlerin) und
derzeit sechs weitere Mitarbeiterinnen aus der
Physiotherapie, Pflege und Verwaltung

Zielgruppe des LMB

Ältere pflegebedürftige Personen aus Pflegeeinrichtungen sowie gleichermaßen betroffene Menschen aus dem umliegenden Quartier mit:

- Unterstützungsbedarf im Bereich der Grundpflege (mindestens 1x wöchentlich; familiär oder professionell)
- mindestens sicherer Stehfähigkeit (ggf. mit Hilfsmitteln)
- Eignung für ein Gruppentraining (ausreichend kognitive, auditive und visuelle Fähigkeiten)
- Motivation zu regelmäßiger Teilnahme

Das LMB ist ein

- standardisiertes Gruppentraining für alle Körperregionen
 - chronologisch aufgebauter Planungs- und Dokumentationsbogen
- Übungsbogen „Mein tägliches Bewegungsprogramm“ für die TN
- multidimensional – Förderung motorischer, kognitiver, sozialer Fähigkeiten
- wissenschaftlich evaluiert
- Bewegungswelt
 - Grundlage jeder LMB – Trainingseinheit = eine mottogeführte Stunde

Struktur des **LMB**

Wie viele?

- Je nach Zusammensetzung (fittere Gruppe: mehr), ca. 8 Teilnehmende (12 auf der Liste)

Wie häufig?

- 2 x wöchentlich je 60 Min. Anwesenheit im Gruppenraum – 45 Min. effektive Trainingszeit
- variable Trink- und Erholungspausen

Wie?

- Training findet überwiegend im Sitzen statt
- Integration von Übungen im Stehen (Gleichgewicht, Aufstehen)

Weiter?

- ergänzt durch individuelles „Mein tägliches Bewegungsprogramm“(MtB), Ziel: zusätzlich ca. 60 Min. pro Woche → 150 Min.

Bewegungswelten



Olympiade
Auf dem Fluss
Hausarbeit
Apfelernte
Bergwanderung
Einkaufen
Camping
Hausbau
Im Wald
Im Schwimmbad
Am Strand
Im Zoo
Ernte
Stallarbeit
Im Schrebergarten
Brotherstellung
Auf dem Rummel



Planungs- und Dokumentationsbogen „Am Strand“

Einrichtung: _____ Datum: _____

Name des ÜL: _____ Uhrzeit: _____

Teilnehmerzahl: _____ Sportverein: _____

Regionen: A=Kopf bis Hand, B=Rumpf, C=Beine

Ziele: 1 =Beweglichkeit, 2=Koordination, 3=Kraft, 4=Ausdauer, 5=Spaß und Motivation, 6=Kognition

Vorgaben: 45 Minuten planen, davon je mindestens 10 Minuten für die Regionen A, B und C, alle Ziele berücksichtigen. Trink- und Erholungspausen und eigene Übungen können individuell eingebaut werden. Belastungsintensität (ggf. durch den Einsatz von Gewichtsmanschetten und/oder die Steigerung der Wiederholungszahl bzw. Sätze) individuell anpassen. In der Tabelle kennzeichnet **!(x)** Pflichtübungen, **x** die Übungen der Mustereinheit.

Pfad: Zum Strand marschieren – Vögel, Menschen etc. beobachten – Gymnastik am Strand – Schwimmen gehen – Handtuch (trocknen etc.)

Material: 1 Seil pro TN – 1 Wasserball oder kleiner Pezziball (Soffy) – 1 Hula-Hoop-Reifen – 1 Handtuch pro TN – evtl. 2 Pappteller pro TN

Nr. (Region/Ziele) Name der Übung	Beschreibung der Übung	Dauer		
		1. Vorschlag, 2. eigene Planung, 3. benötigte Zeit (✓ oder Eintrag)		
		1.	2.	3.
Besprechung des täglichen Bewegungsprogramms		3 min !		
Phase: Erwärmung				
1. (B, C 2, 3) Einbeinstand	siehe Pflichtübungen	3 min ! x		
2. (A, B 4, 5) Musikalische Einstimmung mit Bewegung	Bewegung zu z. B.: „Wo die Ostseewellen trecken an den Strand“, „Pack die Badehose ein“: siehe Liedtexte Anlage <i>In welcher Bewegungswelt befinden wir uns heute?</i>	3 min x		
Wasserball oder Soffy	Der Ball wird mit beiden Händen weitergegeben (Oberkörper dreht mit).	3 min x		
3. (A, B 1, 6) Ich packe meine Strandtasche und nehme mit	• vor Weitergabe des Balles benennt jeder eine Sache, die zum Strand mitgenommen werden soll			

krupp@geriatrie-luebeck.de

Planung und Dokumentation einer Trainingseinheit

- standardisierter, chronologisch aufgebauter Bogen (60 Min.)
- dient der Planung und Dokumentation des Trainings

Mein tägliches Bewegungsprogramm „Am Strand“ – Version a

Datum: _____ Name: _____

- Allgemeine Hinweise:** Die 3 Übungen dauern ca. 5 Minuten.
Empfehlung: 4 x durchführen (ca. 20 Minuten Training).
- Kreuzen Sie an, wenn Sie die Übung gemacht haben. 1 x gemacht = 1 Kreuz.
 - Sitzen Sie aufrecht auf der vorderen Stuhlhälfte, wenn nicht anders angegeben (Falls kein Material vorhanden ist, üben Sie ohne Material).

1. Muscheln sammeln

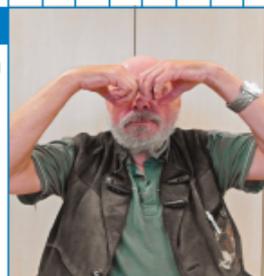
- Heben Sie eine „Muschel“ auf, neben Ihrem Fuß.
- „Muschel“ in einen „Korb“ legen, auf Ihren Beinen.
- Abwechselnd mit der rechten und linken Hand.
- Insgesamt 20 „Muscheln sammeln“.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

2. Durch ein Fernglas schauen

- Halten Sie ein „Fernglas“ vor den Augen, die Ellbogen auf Schulterhöhe halten.
- Das „Fernglas“ einstellen: Drehen Sie die Handgelenke hin und her.
- Zählen Sie dabei bis 10.
- Insgesamt 3 x.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

3. Brustschwimmen

- Führen Sie mit den Armen und Beinen Brustschwimm-Bewegungen aus.
- 5 „Schwimmzüge“
- 2 x wiederholen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Mein tägliches Bewegungsprogramm „Am Strand“ – Version b

Datum: _____ Name: _____

Allgemeine Hinweise: Die 3 Übungen dauern ca. 5 Minuten.
Empfehlung: 4 x durchführen (ca. 20 Minuten Training).
 • Kreuzen Sie an, wenn Sie die Übung gemacht haben. 1 x gemacht = 1 Kreuz.
 • Sitzen Sie aufrecht auf der vorderen Stuhlhälfte, wenn nicht anders angegeben (Falls kein Material vorhanden ist, üben Sie ohne Material).

1. Kopfsprung ins Wasser

- Heben Sie beide Arme, die Daumen zeigen nach hinten.
- Den Oberkörper vor lehnen, dort halten.
- Zählen Sie bis 5.
- Tauchen Sie ins „Wasser“: mit den Händen auf die Oberschenkel klatschen.
- Insgesamt 5 x.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

2. Kraulschwimmen

- Führen Sie Kraulschwimm-Bewegungen durch, die Arme kreisen, nacheinander vorwärts, den Oberkörper mit drehen.
- Dabei die Füße vor und zurück bewegen, abwechselnd.
- Insgesamt 20 „Schwimmzüge“ (mit jedem Arm 10 x eintauchen).



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

3. Über kleine „Priele“ steigen

- Steigen Sie mit einem Fuß über einen „Priel“ (z. B. Handtuch, Gürtel, Linie auf dem Boden). Den Fuß wieder zurücksetzen.
- Abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß.
- Insgesamt 40 Schritte.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

krupp@geriatrie-luebeck.de

Wiss. Projektbegleitung

Effektforschung

- Transfer und Gehfähigkeit
- Kraftentwicklung
- Feinmotorik
- Selbsthilfe
- Lebensqualität
- Schmerzreduktion
- Kognition

Implementierungsforschung

- Welche hemmenden und welche fördernden Bedingungen beeinflussen die Umsetzung des Angebots?
- Wie wirkt sich die Teilnahme an der Intervention auf den Pflegebedarf bei den Teilnehmenden aus?
- Wie beurteilen die Mitarbeitenden in den Organisationen das Angebot und seine Umsetzung?

Aus der Implementierungsforschung

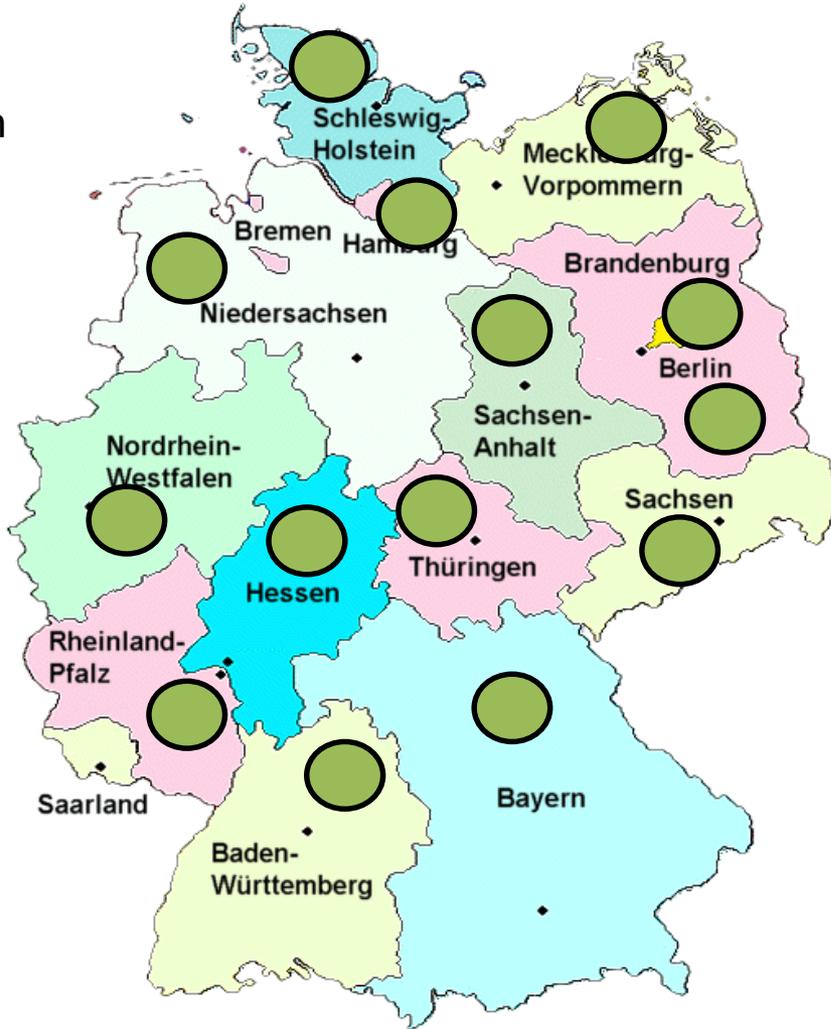
Interviews mit **LMB** - ÜL, Betreuungs- und Pflegefachkräften (Umsetzung LMB, Motivation zur Teilnahme und Einstellung der Teilnehmer):

- Pflegefachkräfte nehmen Verbesserung der Selbsthilfefähigkeiten der teilnehmenden Bewohner wahr (z.B. selbständiges Aufstehen)
- Es gelingt auch, kognitiv beeinträchtigte Personen einzubinden
- Hohe Bereitschaft zur langfristigen Teilnahme

PDL: „Also ich kann eine Dame schildern, die teilweise Hilfe wollte beim Duschen. Macht sie jetzt ganz allein.“ (PDL Int. 7)

LMB auf der Deutschlandkarte

 Gestartete Gruppen



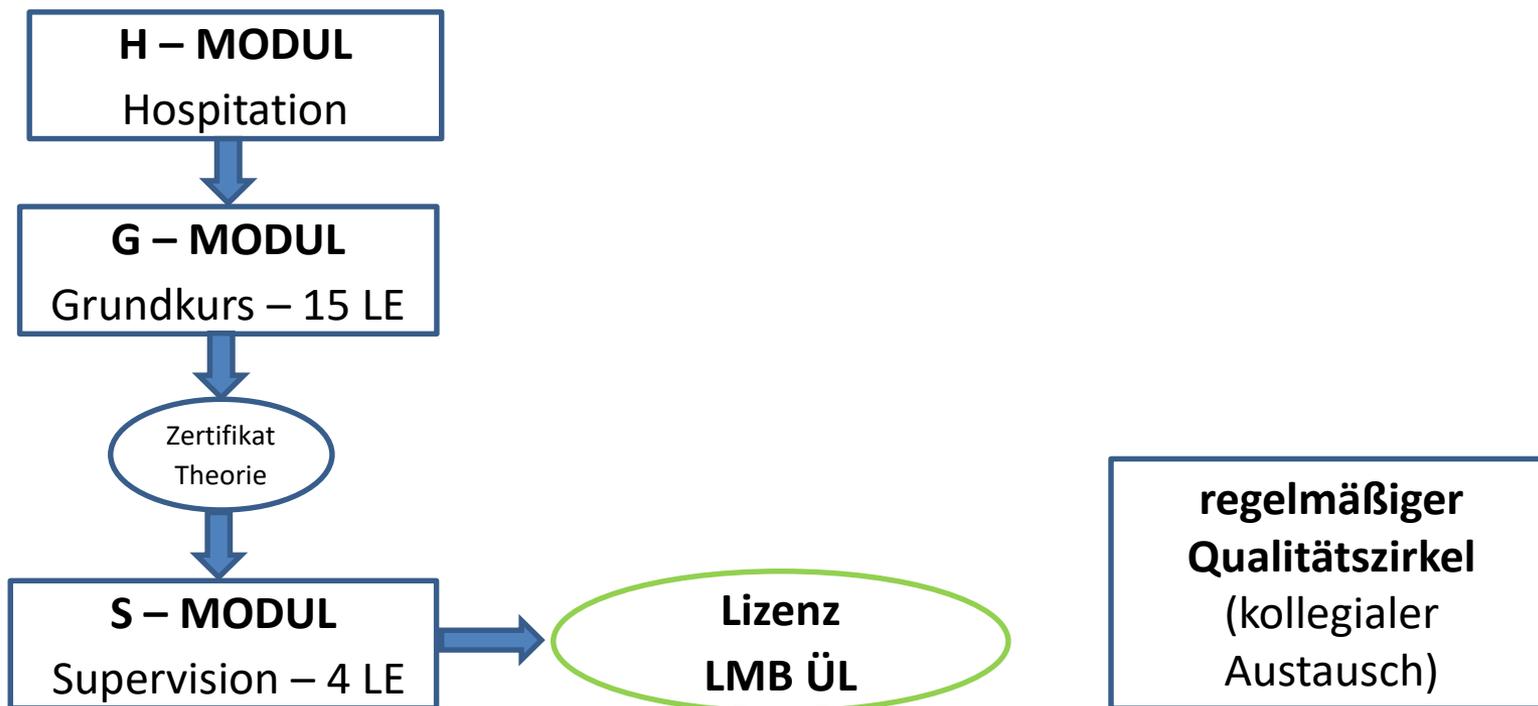
<https://www.aelter-werden-in-balance.de/lmb/bewerbung/>

Voraussetzungen für LMB - ÜL-Schulung

Personengruppen mit Erfahrung in der Arbeit mit Älteren:

- Ergotherapeut/-in
- Physiotherapeut/-in
- Dipl. Sportwissenschaften / Sport- und Gymnastiklehrer
- ÜL - B -Lizenz Reha (Orthopädie/Innere Medizin/Neurologie) – DBS
- ÜL - B - Lizenz Reha (Orthopädie/Innere Medizin) – DOSB
- ÜL - DRK (Gymnastiklehrgang)
- ÜL - B -Lizenz / Ältere
- ÜL - C - Lizenz / Ältere

Modulares **LMB** Schulungskonzept



Lübecker Koffer



An der Effektevaluation beteiligt

- Forschungsgruppe Geriatrie Lübeck (S. Krupp, J. Kasper, F. Balck...)
- A. Hermes für die Abteilung für Sport- und Bewegungstherapie, Krebszentrum Nord, UKSH, Campus Kiel (Th. Schmidt) und das
- Institut für Sportwissenschaft, Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (B. Weisser)
- (Europäische Fachhochschule Rostock für angew. Gesundheitswiss. Studiengang Physioth. über Masterarbeit K. Grossmann, Uni Lübeck)

- Untersuchungszeitpunkte:
 - t0 zu Beginn des Trainings (2 Wochen vorher bis vor 4. Training)
 - t1 3 Monate nach Beginn des Trainings +/- 2 Wochen
 - t2 6 Monate nach Beginn des Trainings +/- 2 Wochen
 - t3 9 Monate nach Beginn des Trainings +/- 2 Wochen
 - t4 12 Monate nach Beginn des Trainings +/- 2 Wochen

Bei Start keine sig. Unterschiede zwischen Interventions- und Kontrollgruppe in Alter (meist über 80 Jahre), Selbsthilfefähigkeit, Anteil Männer/Frauen).



Fallzahlen KG und IG

Monate	0	3	6	9	12	5x Assessment
KG n=	84	70	60	65	55	49
IG n=	171	149	132	115	107	97

In IG in jedem Quartal mind. 12 x LMB-Training mitgemacht (=50%) hatten 73 Personen. Die Trainingsteilnehmenden profitierten hinsichtlich

- Selbsthilfefähigkeit (10 täglich erforderliche Tätigkeiten bewältigen)
- Muskelkraft (ohne Abstützen vom Stuhl aufstehen können)
- Gehfähigkeit (Aufstehen, 3 m gehen, zurückkehren, hinsetzen; erst ohne, dann mit Ablenkung durch „Tiere nennen“)
- Balance (mit geschlossenen Augen Fuß-an-Fuß stehen können)
- Ausdauer (2 Minuten lang die unterste Treppenstufe auf und ab steigen)
- Beweglichkeit („Greifraum“ der Hände – vom Schuhe zubinden bis Haare waschen)
- Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit



Fazit: Durch regelmäßiges Training gemäß dem
LÜBECKER MODELL
Bewegungswelten



lässt sich das Risiko für fortschreitende
Pflegebedürftigkeit deutlich senken –
noch dazu macht es den Teilnehmenden Spaß!



Vielen Dank!

