

Mit dem MemoMoto in die Weinberge



Bilder von Marc Fippel Fotografie

GlücksSpirale fördert Caritasheim St. Elisabeth in Bensheim

Geht es heute in die Weinberge? Oder doch lieber in die Stadt zum Marktplatz? Diese Frage wird künftig so manchen Heimbewohner und manche Heimbewohnerin in Bensheim beschäftigen. Das neue MemoMoto macht es möglich, ganz unabhängig vom Wetter Bewegungsaktivitäten nachzugehen und nicht nur für die nötige Fitness zu sorgen, sondern gleichzeitig auch die Kognition zu trainieren. Das MemoMoto verknüpft nämlich, wie der Name schon verrät, das Gedächtnis (Memo) mit der Bewegung (Moto). Der Bewegungstrainer mit einem Bewegungssensor, welcher an Armen oder Beinen angebracht werden kann, zeigt auf einem Bildschirm reale Fahrradtouren.

„Regelmäßige Bewegung ist die Grundlage für ein gesundes Leben“, erläutert Heimleiterin Ulrike Schaidler die Beweggründe für diese Neuanschaffung. „Gerade bei älteren und pflegebedürftigen Menschen lassen sich vielfältige Bewegungseinschränkungen beobachten. Daher ist es wichtig, regelmäßige Bewegungsübungen durchzuführen, um die Mobilität zu erhalten und Kraft und Ausdauer zu steigern.“

Nicht immer sei es leicht, die Bewohner*innen und Tagespflegegäste zur Bewegung zu motivieren. Mit dem MemoMoto möchte man einen neuen Anreiz schaffen, sich im Rahmen der Möglichkeiten aktiv zu halten. Denn wer das MemoMoto als Bewegungstrainer nutzt, sieht bewegte Fahrradrouten auf dem Bildschirm, aber nur so lange, wie sich bewegt wird.

„Die Filmaufnahmen können individuell gestaltet werden und führen durch die unmittelbare Umgebung von Bensheim. Es geht an Orte, die den Bewohner*innen vertraut und bekannt sind und oftmals nicht mehr persönlich besucht werden können“, sagt die Heimleiterin. Die Bensheimer Routen, die Erinnerungen an frühere Zeiten wecken sollen und gleichzeitig die Kognition fördern, werden im Frühjahr abgedreht, denn die letzten Wochen stand für die Aufnahme die Sonne zu tief.

Zusätzlich zu den Routen aus der direkten Umgebung stehen allgemeine Routen zur Verfügung, die es ermöglichen, auf bekannten Fahrradrouten virtuell unterwegs zu sein. So fahren die Bensheimer Bewohner*innen derzeit ihre Routen durch Frankfurt, Bad Nauheim, Gießen und Umgebung sowie Bingen bis St. Goar. 28 Routen sind es insgesamt, die durch Wälder, Parks, an Flüssen oder durch Städte verlaufen.

Wer beweglich zu stark eingeschränkt ist, um sich mit dem MemoMoto zu bewegen, kann trotzdem von dem Gerät profitieren. Denn in Zusammenarbeit mit dem lokalen Stadtarchiv, Angehörigen und ehrenamtlich engagierten Menschen im Quartier, wurde ein Video mit Fotos aus den 50er bis 80er Jahren von Bensheim erstellt, welches im Standby-Modus erscheint. So könne biographisch gearbeitet werden, freut sich die Heimleiterin. Zusätzlich ist im MemoMoto eine Liedbox enthalten, so dass vertraute Lieder gemeinsam gesungen werden können. Dies kommt insbesondere auch demenzerkrankten Menschen zugute.

Profitieren können viele, denn das Gerät kann auf den einzelnen Wohnbereichen und in der Tagespflege aufgestellt werden. Finanziert wurde die Neuanschaffung aus Fördergeldern der Lotterie GlücksSpirale von LOTTO Hessen in Höhe von rund 8.500 Euro sowie mit Geldern der St. Elisabeth-Stiftung und Einzelspenden. Wir freuen uns, dass wir den Bewohnerinnen und Bewohnern mit Lottogeldern der GlücksSpirale helfen können, sich körperlich wie auch geistig bis ins hohe Alter fit zu halten“, sagt Sabrina Bortoli-Mora, Außendienstmitarbeiterin von LOTTO Hessen, „für noch mehr Lebensqualität im Bensheimer Alten- und Pflegeheim.“

Claudia Betzholz