

Inhalte der Schulung:

- Grundlageninformationen zum Themenkomplex „Sturzprophylaxe“
- Praxisnahe Einführung in das „Kraft-Balance-Training“
- Organisatorische Aspekte der Umsetzung des Trainings
- Vermittlung methodisch-didaktischer Aspekte der Stundendurchführung
- Wege zur Motivation der Teilnehmer
- Praxisvermittlung (Übungsanleitungen, Material- und Geräteeinsatz)
- Differenzierungsmöglichkeiten bei der Übungsdurchführung
- Reflexionsphasen
- Ausgabe von Schulungsunterlagen und Broschüren

AOK Rheinland/Hamburg – Die Gesundheitskasse
Unternehmensbereich Gesundheitsförderung
Geschäftsbereich Prävention/Gesundheitssicherung
Kasernenstr. 61
40213 Düsseldorf

Tel.: (0211) 8791-1168
Fax: (0211) 8791-2689

E-Mail: gesundheitssicherung@rh.aok.de

www.aok.de/rh

KRAFT-BALANCE-TRAINING

Ein Schulungsangebot der AOK Rheinland/Hamburg zur Sturzprophylaxe in teilstationären Einrichtungen



KRAFT-BALANCE-TRAINING IN TEILSTATIONÄREN EINRICHTUNGEN

Mit Kraft-Balance-Training Stürze vermeiden

Der demografische Wandel ist von hoher gesellschaftlicher Bedeutung und verändert die medizinische und pflegerische Versorgung nachhaltig. Das Ziel, Gesundheit und Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten, stellt eine Herausforderung für alle Beteiligten des Gesundheitssystems dar.

Viele ältere Menschen wünschen sich, möglichst lange zuhause eigenständig zu leben. Tagespflegeeinrichtungen bieten dazu pflegebedürftigen, älteren Menschen eine professionelle Betreuung und entlasten gleichzeitig die Angehörigen.

Die Besucher(innen) von teilstationären Einrichtungen haben wie viele ältere Menschen ein hohes Sturzrisiko. Grund ist neben dem hohen Alter vor allem die nachlassende Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit. Auch Sturzrisikofaktoren in der häuslichen Umgebung, wie Teppichkanten, Treppen etc. tragen vermehrt zu Stürzen bei.

Die AOK Rheinland/Hamburg engagiert sich mit dem Angebot „Sicher und mobil bleiben“ im Bereich der Sturzprophylaxe. Sie will Tagespflegeeinrichtungen unterstützen, die Sturzgefahr ihrer Besucher(innen) zu verringern und in der Folge eine zunehmende Pflegebedürftigkeit zu vermeiden, um langfristig einen Beitrag zur Verbesserung der Versorgung zu leisten.

Was bieten wir Ihrer Einrichtung?

Die AOK Rheinland/Hamburg bietet Tagespflegeeinrichtungen im Rheinland und in Hamburg eine Schulung für Mitarbeiter(innen) an, in der diese auf die Durchführung eines Kraft-Balance-Trainings vorbereitet werden.

Die zweieinhalbtägige Schulung wird von Diplom-Sportlehrern/Sportwissenschaftlern mit besonderer Qualifikation im Bereich der Sturzprophylaxe durchgeführt.

Das Kraft-Balance-Training wird im Anschluss von den geschulten Mitarbeitern(innen) regelmäßig und dauerhaft in das Wochenprogramm der Tagespflege integriert. Bestandteil der Schulung ist ein vierstündiger Erfahrungsaustausch zur Umsetzung des Kraft-Balance-Trainings in der Einrichtung.

Unser Schulungsangebot richtet sich an Mitarbeiter(innen) mit mehrjähriger Berufsausbildung wie Sozialpädagogen, Sozialarbeiter, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und an interessierte Pflegefachkräfte.

Die Schulungsveranstaltungen sind **kostenfreie** Serviceleistungen für teilstationäre Pflegeeinrichtungen.

Studien zeigen, dass körperliche Aktivität und gezielte Bewegung die Lebensqualität, die Mobilität und die Selbstständigkeit älterer Menschen wirksam fördern.

