

GKV zahlt erstmals bundesweite Präventionskurse für die Generation 60plus

Ein Drittel der über 65jährigen in Deutschland stürzt mindestens einmal im Jahr. Die gravierenden Folgen reichen von der Schenkelhalsfraktur bis zur Bettlägerigkeit. Der neue Präventionskurs „Standfest vor Ort“ speziell für Menschen über

wichtigsten Grundfähigkeiten Muskelkraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Das Krafttraining an Geräten von proxomed® ist speziell optimiert für die Muskulatur älterer Trainierender. Für die Verbesserung des Gleichgewichts-



60 Jahren soll nun Abhilfe schaffen. Ziele sind, die Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter zu verbessern und zu erhalten. Entwickelt wurde das Konzept von der Ruhr-Universität Bochum in Kooperation mit dem Reha-Zentrum Oberhausen, dem Hersteller proxomed® Medizintechnik GmbH und der Krankenkasse BKK vor Ort. „Standfest vor Ort“ wird gegenwärtig in vielen Fitness-, Therapie- und Reha-Zentren bundesweit eingeführt. Nach der Pilotenrichtung in Oberhausen bieten Zentren in Rheda-Wiedenbrück, Haren, Marl, Solingen Stadtlohn, Viersen und Ratingen das Kurskonzept bereits an.

Training ohne Altersgrenze

Der Kurs besteht aus 16 Trainingseinheiten in der Gruppe, die zweimal pro Woche stattfinden. Die erste Trainingseinheit dauert 90 Minuten, alle weiteren eine Stunde. Die Kosten werden bei Versicherten der BKK vor Ort von der Krankenkasse vollständig übernommen als anerkannter Präventionskurs nach § 20 SGB V. Im Voraus wird eine kostenfreie Informationsveranstaltung angeboten.

Auf dem Programm steht ein abwechslungsreiches und softwaregesteuertes Gerätetraining der im Alter

systems kommt der MFT S3-Check, das marktführende System zur Testung der Koordinationsfähigkeiten zum Einsatz. Trainiert werden speziell die Reaktions- und Balancefähigkeiten, denn ein schneller Ausfallschritt reicht oftmals aus, um einen Sturz zu vermeiden.

Entscheidend für den Trainingserfolg ist aber die Hinzunahme von Entspannungsübungen und Funktionsgymnastik, um die Motivation der Menschen über 60 Jahren zu erhöhen, die meist wenig sportlich aktiv sind und Hemmungen vor Gerätetraining haben. Offenbar können Senioren diese leichter überwinden, wenn auch komplementäre Disziplinen auf dem Programm stehen. Mit Funktionsgymnastik werden alltägliche Bewegungsmuster geübt. Im Mobilitäts-, Sicherheits- und Falltraining geht es vor allem darum, den eigenen Körper besser zu verstehen und souveräner mit der Angst vor Stürzen umzugehen. Hierbei wird jede Trainingseinheit mit einer Ruhephase beendet, um die Entspannungsfähigkeit zu stärken. Schließlich erhalten die Teilnehmer Tipps, wie sie ihren Alltag sicherer gestalten können und Übungsanleitungen für zuhause.

Neue Märkte für Gesundheitsanbieter

Die Mindestanforderungen für Anbieter, die das Programm in ihr Leistungsspektrum integrieren möchten sind übersichtlich und auch für kleinere Anbieter leistbar. Neben Kurs- und Trainingsräumen sind lediglich eine bestimmte Ausstattung an Geräten sowie entsprechend qualifiziertes Personal erforderlich.

Als räumliche Ausstattung sind eine Trainingsfläche für die apparativ gestützten Trainingsmaßnahmen, Funktionsgymnastik, Dehnübungen und das weiterführende Training sowie ein separater Schulungsraum zur Durchführung der Entspannungsübungen und des Trainings für das häusliche Umfeld erforderlich. Hinsichtlich der Geräteausstattung hat die Trainingseinrichtung neben einem Analysesystem zur Bestimmung des möglichen Bewegungsbereiches und der Maximalkraft für obere und untere Extremitäten sowie Rumpf auch Trainingsgeräte, wie Funktionsstemma, Ab- und Adduktor, Beinstrecker und -beuger, Rückenstrecker und -beuger sowie Schulterblattfixator und Stützstemma als Einzel- oder Kombigeräte bereitzuhalten.

Mindestens je ein Physiotherapeut oder ein Sportwissenschaftler der Einrichtung müssen die Qualifikation zum Kursleiter „Standfest vor Ort“ erfolgreich abgeschlossen haben. Diese enthält ein Zertifikat zur Durchführung von anerkannten Präventionskursen gem. §20 SGB V für die Handlungsfelder Rückenschule und Entspannung, eine eintägige Schulung durch proxomed® sowie eine zweitägige Fortbildung im Reha-Zentrum Oberhausen.

proxomed®

Proxomed Medizintechnik GmbH
Daimlerstr. 6, 63755 Alzenau
Tel.: 06023/91680
Fax: 06023/916868
www.proxomed.com