Mobilitätstraining
unter Anleitung von Betreuungskräften

Das Mobilitätstraining ist ein niederschwelliges Gruppenangebot für alle Bewohnerinnen und Bewohner. Es sollte möglichst häufig (bis zu fünf Mal in der Woche) über 45 Minuten in allen Wohnbereichen unter Anleitung der Betreuungskräfte stattfinden.

Ziel des Mobilitätstrainings ist die Steigerung der körperlichen Fähigkeiten durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, leichtes Krafttraining mit Eigengewicht und Therabändern und die damit verbundene Verbesserung der Aktivitäten des täglichen Lebens.

Zum Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit der Pflegebedürftigen werden beim Mobilitätstraining zusätzlich Übungen zur geistigen Aktivierung in Kombination mit Bewegungsübungen durchgeführt.

Kraft-Balance-Training
unter Anleitung von Fachkräften

Das Kraft-Balance-Training wurde für sturzgefährdete Bewohnerinnen und Bewohner entwickelt – basierend auf dem Ulmer Modell.

Mit progressivem Widerstandstraining mit Hanteln und Gewichtsmanschetten verbessert sich bei einer Trainingsfrequenz von zwei bis drei Mal in der Woche (je 60 Minuten) die körperliche Leistungsfähigkeit.

Gleichgewichts- und funktionelles Training tragen zusätzlich zur sicheren Alltagsmotorik und Verbesserung der Gangsicherheit sowie des Vertrauens in die eigenen Bewegungsmöglichkeiten bei.

Das Gruppenangebot Kraft-Balance-Training sollte von Fachkräften durchgeführt werden, die durch ein vernetztes Vorgehen mit allen an der Pflege beteiligten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter Berücksichtigung des individuellen Gesundheitszustands für dieses Angebot auswählen und zur Teilnahme motivieren.

KONTAKT

Betriebliche Gesundheitsförderung in Pflegeeinrichtungen

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Pflege sind hohen physischen und psychischen Anforderungen ausgesetzt. Betriebliche Gesundheitsförderung kann dabei helfen, personelle und organisatorische Ressourcen zu stärken.

Die AOK Rheinland/Hamburg unterstützt Sie gerne. Gemeinsam mit dem Institut für betriebliche Gesundheitsförderung analysieren wir Ihre Optimierungspotentiale und unterstützen bei der Umsetzung effektiver Maßnahmen.

Gerne beraten wir Sie!
Sprechen Sie uns an!

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

Möchten Sie mehr über das Programm **Sicher und mobil bleiben** erfahren? Dann schreiben Sie uns:

E-Mail: gesundheitssicherung@rh.aok.de

www.aok.de/rh

AOK Die Gesundheitskasse.

Sicher und mobil bleiben

AOK Die Gesundheitskasse.

SICHER UND MOBIL BLEIBEN
Prävention in der stationären Pflege

Mehr Mobilität – mehr Lebensqualität

Der Erhalt der Selbstständigkeit hat für pflegebedürftige Menschen höchste Priorität.
Dabei kommt der Mobilität und der Sicherheit in Alltagsbewegungen besondere Bedeutung zu – ein Plus für mehr Lebensqualität.

Mit dem Präventionsprogramm **Sicher und mobil bleiben** engagiert sich die AOK Rheinland/Hamburg für die Verbesserung der Prävention in der stationären Pflege. Denn gezielte Maßnahmen zur Bewegungsförderung sind wichtig, um die vorhandene Mobilität zu bewahren und zu stärken.

Mit dem Programm setzt die AOK Rheinland/Hamburg neue Impulse zu mehr Bewegung im Pflegealltag und trägt zur Weiterentwicklung einer „Bewegungskultur" in stationären und teilstationären Einrichtungen bei.

Sicher und mobil bleiben

- ist ein Programm zur Bewegungsförderung
- aktiviert auf körperlicher und geistiger Ebene
- vermittelt Spaß an Bewegung in der Gruppe
- besteht aus zwei Schulungsmodulen: **Mobilitätstraining** und **Kraft-Balance-Training**

Ziele:

- Alle Bewohnerinnen und Bewohner sollen motiviert werden, regelmäßig und mehrmals in der Woche an Gruppenangeboten teilzunehmen, die ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und ihrem Bedarf entsprechen.

- Die Angebote sollen für alle Bewohnerinnen und Bewohner zugänglich sein – für Menschen mit Demenz ebenso wie für bewegungseingeschränkte Personen.

Schulungen zur Bewegungsförderung – ein Plus für mehr Lebensqualität für pflegebedürftige Menschen

Sicher und mobil bleiben
AUF EINEN BLICK

AOK Die Gesundheitskasse.

Das bieten wir:

- Kostenfreie Schulungen über zweieinhalb Tage
  – **Mobilitätstraining** für Betreuungskräfte und Alltagsassistentinnen und -assistenten
  – **Kraft-Balance-Training** für Fachkräfte aus der Pflege oder der Sozialen Dienste

- Die Schulungen finden in den Räumen der AOK Rheinland/Hamburg statt. Bei einer Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen ist auch eine Inhouseveranstaltung in der Einrichtung möglich.

- Die Schulungsteilnehmer und -teilnehmerinnen erhalten ausführliche Übungsbeschreibungen, womit sie optimal auf die Leitung des Mobilitäts- bzw. Kraft-Balance-Trainings vorbereitet sind.

- Die Einrichtungen erhalten für die Durchführung des Mobilitätstrainings von der AOK Rheinland/Hamburg kostenfrei ein Starterpaket mit Trainingsmaterialien.

Umsetzung:

- Die Pflegeeinrichtung schließt mit der AOK Rheinland/Hamburg eine Vereinbarung zu einer Gesundheitspartnerschaft

- Ein Steuerungsgremium wird installiert, in der die Leitungsebene der Einrichtung, die Pflegedienstleitung und/oder die Leitung der Sozialen Dienste, der/die Beauftragte für das Qualitätsmanagement sowie eine Ansprechpartnerin oder ein Ansprechpartner für die AOK Rheinland/Hamburg vertreten ist.

- Das Steuerungsgremium stellt die Umsetzung der Gruppenangebote und die Auswahl der Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmer sicher.

- Zur Bedarfsanalyse und Evaluation des Programms wirkt die Pflegeeinrichtung an der Erhebung und Auswertung von anonymisierten Daten mit.