

Pressemitteilung AOK Niedersachsen

Präventionsprojekt „Aktiv, sicher und mobil“ stärkt Gesundheit der Senioren

Hanteln, Gewichtsmanschetten und Bewegungsmaterialien gehören immer häufiger auch in Pflegeeinrichtungen zur Standardausstattung. Denn regelmäßiges Kraft-, Koordinations- und Balancetraining ist für Heimbewohner wichtig, um körperlich wie geistig fit zu bleiben. Aus diesem Grund hat die AOK Niedersachsen in den vergangenen zwei Jahren landesweit rund 5.000 Pflegefachkräfte, Betreuungskräfte und Alltagsbegleiter aus 372 voll- und teilstationären Pflegeeinrichtungen kostenfrei fortgebildet.

Im Rahmen des Präventionsprogramms „Aktiv, sicher und mobil“ standen praktische Übungseinheiten zum Erhalt der physischen und kognitiven Leistungsfähigkeit auf dem Schulungsplan. Mit dem Erlernten können die Multiplikatoren nun ihren Heimbewohnern effektiv und dauerhaft Bewegungsangebote in der Gruppe vermitteln.

„Unser Bestreben ist, die gesundheitliche Situation von Pflegebedürftigen zu bewahren oder sogar in kleinen Schritten zu verbessern. Denn der Erhalt der Selbstständigkeit hat insbesondere für bewegungseingeschränkte und demente Menschen höchste Priorität“, berichtet AOK-Vorstandsvorsitzender Dr. Jürgen Peter.