

Konzeptioneller Rahmen für das Präventionsprogramm:

Titel: Sturzprävention und Sturzprophylaxe

Präventionsprinzip: Bewegung

Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

Kurzbeschreibung

Der Kurs ist auf die Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness von Personen mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle ausgerichtet: Positive Beeinflussung des Halte- und Bewegungssystems („Von Kopf bis Fuß“) mit Schwerpunkt „Sturzpräventive Maßnahmen“, z.B. durch rumpfstabilisierendes Training, koordinatives Training (Propriozeption, vestibuläre Stabilisation) und Vermittlung sturzprophylaktischer Maßnahmen.

Zielsetzung

Zur Erzielung von Gesundheits-, Verhaltens- und Verhältniswirkungen und der zu erlangenden Handlungskompetenz und Eigenverantwortung sind sechs Kernziele anzusteuern:

Kernziel 1: Stärkung physischer Gesundheitsressourcen (insbesondere die Faktoren gesundheitsbezogener Fitness, Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit) Es erfolgt eine kontinuierliche Umsetzung mit langsam steigender Belastungsintensität unter dem Aspekt, die Fähigkeit zu erwerben, die Übungen selbständig durchführen zu können.

Kernziel 2: Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen (insbesondere Handlungs- und Effektwissen, Selbstwirksamkeit, Stimmung, Körperkonzept, soziale Kompetenz und Einbindung) Es wird ein hohes Motivationspotenzial durch die Gruppendynamik geschaffen. Gleichgesinnte mit ähnlichen Schwierigkeiten kommen zusammen und tauschen sich aus. Durch interaktive Partner- und Gruppenaufgaben werden Hemmungen abgebaut und der Selbstwert in der Gruppe gestärkt. Übergreifend zur Technikvermittlung werden einfache Prinzipien der Trainingssteuerung, der Belastungskontrolle sowie physiologischer Anpassungen während des Trainingsprozesses vermittelt und weisen stark auf die Eigenverantwortlichkeit für eine gesunde Lebensweise hin.

Kernziel 3: Verminderung von Risikofaktoren (insbesondere solche des Herz-Kreislaufsystems sowie des Muskel-Skelettsystems). Den Risiken Bewegungsmangel, Stress und soziale Verarmung werden aktiv im Kurs entgegengewirkt. Hinzu kommen Aufklärungen im Sinne des Salutogeneseansatzes, die zu einer gesünderen Lebensweise führen sollen.

- Kernziel 4: Bewältigung von psychosomatischen Beschwerden und Missbefindenszuständen Körperwahrnehmung – durch Eigen- und Fremdwahrnehmungsübungen- ist hier der zentrale Zugangspunkt. Durch positive Erlebnisse in Verbindung mit körperlicher Aktivität können Irritationen im Körperschema, Kinästhesie und Psychosomatik vermindert werden.
- Kernziel 5: Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität im Alltag. In Anlehnung an den Präventionsansatz wird mit Bewegungsfreude und positiven Erfolgserlebnissen der Zugang zu einer aktiven Lebensweise gebahnt. Die Teilnehmer werden unterstützt, dauerhaft Anschluss an einer Sportgruppe zu finden.
- Kernziel 6: Verbesserung der Bewegungsverhältnisse (u.a. durch den Aufbau kooperativer Netzwerke beim Zugang zu einer gesundheitssportlichen Aktivität und bei deren Weiterführung)

Inhalt

- Beeinflussung von schmerz- bzw. krankheitsbezogenen subjektiven Theorien und des korrespondierenden Verhaltens
- Vermittlung von Hintergrundwissen und Selbsthilfemöglichkeiten zum Aufbau von aktiven Strategien
- Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zur Reduktion von psychischen Belastungen (Entspannungsverfahren)
- Vermittlung von selbständig durchführbaren Übungs- und Trainingsformen und Aufbau von Selbststeuerungskompetenzen für die Durchführung eigenständiger gesundheitssportlicher Aktivitäten
- Vermittlung von positiven Bewegungserfahrungen
- Aufbau von Handlungs- und Effektwissen über Hintergründe von körperlicher Aktivität zum Aufbau von Bindung an Bewegung (Motivation!) und bei der problemzentrierten Bewältigung spezifischer Gesundheitsprobleme
- Verbesserung des Wohlbefindens und dadurch Reduktion von psychischen Belastungen
- Vermittlung von selbständig durchführbaren Übungs- und Trainingsformen zur Schulung der Wahrnehmung
- Informationen zu Angeboten von weiterführenden Maßnahmen

Methoden

- Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit praktischem Training zum Kennenlernen und Einüben des neuen Bewegungsverhaltens
- Informationen über die Zielgruppe, insbesondere zu den Folgewirkungen des Risikofaktors Bewegungsmangel sowie zu Barrieren der Zielgruppe, regelmäßige körperliche Aktivität aufzunehmen

und beizubehalten

- Eingehen auf die spezifische Situation der Zielgruppe, insbesondere unter dem Gesichtspunkt der Barrieren, regelmäßige gesundheitssportliche Aktivität aufzunehmen und beizubehalten (u. a. zielgruppenangemessene Belastungsvorgaben)
- Verbindung von praktischer Erfahrung mit Kenntnisvermittlung (bzw. Information)
- Verbindung von körperlicher Beanspruchung mit positivem emotionalen Erleben (z. B. durch Rhythmisierung, durch Einsatz von Geräten und Materialien, durch Gruppenaufgaben)
- Verbindungen herstellen zwischen einer problemzentrierten Bewältigung gesundheitlicher Probleme und einer emotionszentrierten Bewältigung
- Vermittlung von Strategien zur Bindung an körperliche Aktivität (z. B. Handlungsplanung, Barrierenmanagement) ^[1]_{SEP}
- Vernetzung des Angebots einerseits zur Erleichterung eines Einstiegs (z. B. mit Ärztinnen/Ärzten), andererseits zur Unterstützung des Übergangs in Folgeangebote (z. B. durch Kooperation mit Sportvereinen) ^[1]_{SEP}

Zielgruppe

Versicherte mit speziellen Risiken im Bereich des Muskel-Skelett-Systems, im Bereich des Herz-Kreislauf-Systems und des metabolischen ^[1]_{SEP} Bereichs, im psychosomatischen Bereich und im Bereich der motorischen Kontrolle, jeweils ohne behandlungs-bedürftige Erkrankungen

Kontraindikation:

Akut entzündliche Prozesse, akute Beschwerden am Bewegungsapparat, nicht abgeklärte chronische Beschwerden, schwerwiegende Allgemeinerkrankungen – Abklärung durch Eingangsfragebögen bzw. bei Unklarheiten Rücksprache mit behandelnden Arzt

Programmstruktur

Zahl der Einheiten:	10
Dauer einer Einheit:	60 Minuten
Dichte der Einheiten:	1 x wöchentlich
Teilnehmerzahl:	6 – 15
Art des Programms:	Gruppenprogramm
Aktionsraum	Indoor
Material	Kleingeräte