

Allgemeine Informationen



Kursbeginn

Nächster Kursbeginn am:

Kursdauer

10 Einheiten über einen Zeitraum von 5 Wochen

Häufigkeit

Immer Montag und Donnerstag
2x wöchentlich für ca. eine Stunde

Ort

Klinikum St. Marien Amberg
Mariahilfbergweg 7, 92224 Amberg,
Physikalische Therapie – Gymnastikraum E019 im EG

Preis

Eine Teilnahme an diesem Präventionskurs kostet 109 Euro (bis 80% Zuschussung durch die Krankenkassen möglich)

Ärztliche Leitung

Chefarzt Dr. med. Jens Trögner
Klinik für Innere Medizin III
Geriatric und Frührehabilitation

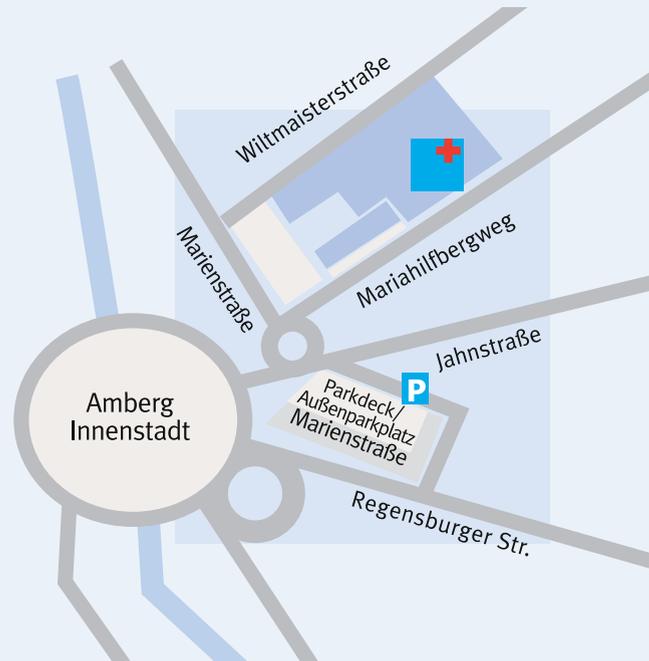
Anmeldung

Sekretariat Chefarzt Dr. med. Jens Trögner,
Heike Gradl, Telefon 09621/38-1573

Kursleitung

Doris Koller-Dockter, Masseurin
und medizinische Bademeisterin

Anfahrt/Lage



Für inhaltliche Fragen wenden Sie sich bitte vormittags an Doris Koller-Dockter unter Telefon 09621/38-5438



KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG

Klinikum St. Marien
Mariahilfbergweg 7
92224 Amberg

www.klinikum-amberg.de
info@klinikum-amberg.de

FKMOSI376

MoSi® –

Mobilität und Sicherheit im Alter

Trainings- und Präventionsprojekt
für Menschen mit Gangunsicherheit



MoSi Mobilität und
Sicherheit
im Alter
Entwickelt vom Geriatrie-Zentrum Erlangen
am Malteser Waldkrankenhaus St. Marien

KLINIKUM ST. MARIEN
AMBERG

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Medizin. Menschlichkeit. Miteinander.

Stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

Fühle ich mich beim Gehen oft unsicher? Ja Nein

Bleibe ich mit dem Fuß öfter einmal hängen?
(z. B. Pflasterstein, Teppich ...)

Ja Nein

Ist mir öfter einmal schwindelig?
(z. B. nach dem Aufstehen, wenn ich mich bücke oder mich herumdrehe, ...)

Ja Nein

Bin ich in letzter Zeit einmal hingefallen?

Ja Nein

Habe ich insgeheim Angst vor einem Sturz?

Ja Nein

Habe ich wegen meiner Ängste mein Bewegungsverhalten geändert oder gar eingeschränkt?
(z. B. Unternehmungen, Ausflüge etc.)

Ja Nein

Haben Sie eine oder sogar mehrere Fragen mit „JA“ beantwortet?

Dann laden wir Sie ein zu unserem Trainings- und Präventionsangebot für Menschen mit Gangunsicherheit – MoSi® – Mobilität und Sicherheit im Alter. Denn das ist genau das Richtige für Sie!

Durch Ihre Teilnahme an MoSi® verbessern Sie Ihre Mobilität und erleben wieder das Gefühl von Sicherheit.

Was ist MoSi®?

MoSi® ist ein 5-wöchiges Trainings- und Präventionsangebot mit 10 Einheiten je 60 Minuten. MoSi® ist besonders für Menschen mit Gangunsicherheit, einer Angst vor Stürzen oder bereits erfolgten Stürzen entwickelt worden. Jeder Teilnehmer lernt in aufeinander abgestimmten Einheiten Übungen und Verhaltensweisen aktiv kennen, die er nach Beenden des Trainings zuhause in Eigenverantwortung weiterführen kann und soll. Die Begrenzung der Gruppengröße auf maximal 10 Teilnehmer begünstigt die Qualität der Übungskontrolle, ein rasches Gefühl der Gruppenzugehörigkeit und den gegenseitigen Erfahrungsaustausch untereinander. Das ist in einer Lebensphase besonders wichtig, in der zunehmend körperliche, aber auch soziale Veränderungen die eigene Stabilität bedrohen.



Was ist das Ziel?

Das Ziel ist die Erhaltung und Verbesserung der Gangsicherheit (Mobilität) sowie die Vermeidung von möglichen Stürzen ab dem 65. Lebensjahr.

Wer sollte daran teilnehmen?

MoSi® eignet sich für Seniorinnen und Senioren, die ohne Gehhilfsmittel mobil sind. Vor einer Teilnahme sollten Sie immer mit Ihrem behandelnden Arzt Rücksprache halten.

Und übrigens...

auch gangsichere Menschen profitieren nachweislich durch MoSi® – also machen Sie mit, beugen Sie vor!

Nicht geeignet ist MoSi®:

- Für Senioren nach frischen Operationen
- Bei schwerwiegenden Störungen des Herz-Kreislauf-Systems
- Bei akuten Erkrankungen
- Für Senioren, die ohne ein Gehhilfsmittel nicht gehfähig sind

Inhalt

» Aktives

- Ihrem Alter angepasstes Kraft- und Gleichgewichtstraining
- Schulung Ihres Koordinations- und Reaktionsvermögens
- Verbesserung Ihrer Beweglichkeit durch Dehnung der beanspruchten Muskeln
- Umfassende Anleitung für Ihr selbstständiges (Weiter)Üben zuhause

» Informatives

- Wie erkenne ich Gefahren, die zu Stürzen führen können
- Wie vermeide ich einen Sturz und worauf muss ich besonders achten
- Wie verhalte ich mich nach einem Sturz richtig

» Zusätzliches

Zum Vertiefen und Intensivieren bieten wir regelmäßig Wiederholungskurse an

Übernahme von Kursgebühren

Für diesen zertifizierten Präventionskurs werden die Kursgebühren von vielen Krankenkassen teilweise oder vollständig übernommen. Für die Rückerstattung der Kosten wenden Sie sich bitte unter Vorlage der Teilnahmebestätigung an ihre Krankenkasse.