



Projektbeschreibung: Mobilität und Sicherheit im Alter (MoSi©)

Mit Zunahme der Lebenserwartung wächst auch der Wunsch nach einem möglichst langen selbstbestimmten Leben und sozialer Teilhabe. Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist eine gute Mobilität und das Vertrauen in seine Fähigkeit, selbständig Alltagsaktivitäten durchzuführen.

MoSi© ist ein fünfwöchiges, auf eine Gruppengröße von 10 Personen begrenztes Trainingsprogramm (10 Einheiten à 60 Minuten), zur Erhaltung und Verbesserung der Gangsicherheit sowie der Primär- und Sekundärprävention von Stürzen ab dem 65. Lebensjahr.

Das Training erfolgt sowohl in Einzel-, als auch mit Partnerübungen. Zur Prävention wird die Teilnahme für Gangsichere (Primärprävention), jenen mit Gang- und Gleichgewichtsschwierigkeiten (Sekundärprävention) und diejenigen, die bereits Stürze erfahren haben, (Tertiärprävention), empfohlen.

Ziel ist die Verbesserung des Gehens (Mobilität) und der Sicherheit im Alltag durch Übungen für Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht- und Reaktionsvermögen.

Eingangs steht eine umfassende Befragung, etwa zu Vorerkrankungen oder eventuell bereits stattgefundenen Sturzereignissen.

Jeder Teilnehmer lernt in aufeinander abgestimmten und an Schwierigkeit und Intensität zunehmenden Einheiten, Übungen und Verhaltensweisen aktiv kennen, die er während und nach Beenden des Kurses eigenverantwortlich zuhause weiterführen kann und soll.

Die Aushändigung einer individualisierten Übungs- und Dokumentationsbroschüre, eine Schulung bezüglich möglicher Sturzursachen und -risiken, ein Verhaltenstraining nach einem Sturz, die Vorstellung moderner Hilfsmittel und die Aufklärung zur sicheren Gestaltung des Wohnumfelds sind unter anderem wichtige Bestandteile des Trainingsprogramms.

Die Evaluation der Kurse erfolgt durch Untersuchungen, u.a. zu Bewegungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, jeweils zu Beginn und am Ende eines Kurses.

Jedem Teilnehmer steht es frei, an weiteren MoSi©-Kursen wiederholt und/oder mehrmals pro Jahr teilzunehmen.

Langfristig soll durch MoSi© die selbstbestimmte Mobilität und Selbständigkeit innerhalb der Alltagsaktivitäten bis ins hohe Lebensalter hinein gewahrt, das Sturzrisiko gesenkt und die Lebensqualität erhalten bzw. verbessert werden.

Das Projekt erstreckt sich von Juli 2019 bis Juni 2021.

Ziel ist die bayernweite Ausweitung von MoSi© durch Gewinnung von Trainingsstützpunkten in allen Regierungsbezirken. Die Durchführung und Leitung der Kurse übernehmen Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sportwissenschaftler, Sport- und Gymnastiklehrer mit abgeschlossener Ausbildung oder Studium und der Zusatzqualifikation des MoSi©-Trainers.

MoSi© wird im Rahmen der Initiative Gesund.Leben.Bayern aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert.

In Zusammenarbeit mit



Deutscher Verband für
Physiotherapie (ZVK)

Landesverband
Bayern e.V.

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

