

Sturzpräventionstraining „Im Gleichgewicht“ nach dem Otago-Programm

Sehr geehrtes Team der Arztpraxis,

gerne möchten wir Sie über unser neues Projekt zur Sturzprävention informieren, das eventuell auch Ihre Patient:innen betreffen kann.

Uns wird von den älteren Menschen oft mitgeteilt, dass sie sich schwertun, einen Hausbesuch durch Physiotherapeuten aufgrund der begrenzten Kapazitäten zu erhalten und/oder sie sich aufgrund von Sturzerfahrungen nicht mehr trauen nach draußen zu gehen und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Genau diese Problematik greift unser neues Projekt auf und wir würden uns freuen, wenn Sie uns dabei unterstützen und die dafür geeigneten älteren Personen darauf hinweisen bzw. uns eine Bescheinigung ausstellen, wenn Sie die Teilnahme am Programm für jemanden als sinnvoll erachten.

Worum geht es?

In Ländern wie Australien, Großbritannien und Neuseeland werden die Übungen nach Otago seit mehr als zehn Jahren erfolgreich praktiziert. Zahlreiche Studien zeigen, dass Stürze und Verletzungen dadurch um bis zu 35% reduziert werden.

Im 1:1-Kontakt zu Hause bei einem älteren Menschen mit Sturzgeschichte vermitteln dabei speziell geschulte Ehrenamtliche individuell abgestimmte Übungen, um Balance, Kraft und Beweglichkeit zu steigern. Gleichzeitig wird auf Stolperfallen hingewiesen und gemeinsam erarbeitet, wie die ältere Person wieder mehr Sicherheit im Gehen entwickeln kann.

Unsere Bitte an Sie:

Durch unsere Hausbesuche und Gespräche mit den geeigneten Klienten schätzen wir die Eignung einer Teilnahme am Programm ein. Dennoch würden wir gerne auch von Ihnen als behandelnde:r Arzt:in eine kurze Rückmeldung erbitten, wenn Sie das Programm für Ihre:n Patient:in empfehlen. Dafür haben wir einen kurzen Vordruck auf der nächsten Seite erstellt.

Für weitere Informationen, kontaktieren Sie bitte:

Maja Argyriou, Service- und Beratungsstelle für ältere Menschen, Eschenstr. 40, 82024 Taufkirchen (1. Stock), T (089) 6 66 10 03 90 oder beratung@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

oder

Martina Bunz, Projektleiterin „Gemeinsam statt einsam“, Ahornring 119, 82024 Taufkirchen, T (089) 66 60 91 888 oder bunz@nachbarschaftshilfe-tfk-uhg.de

Empfehlung der Teilnahme durch die Arztpraxis

Name Patient/-in:

Geburtsdatum:

Stempel, Unterschrift und Datum