

Kursinformationen

Kursbeginn

Bitte erfragen Sie den Kursbeginn bei unserer Anmeldung.

Kursteilnehmer

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt, um eine intensive Betreuung zu gewährleisten.

Kursdauer

10 Einheiten über einen Zeitraum von 5 Wochen
Häufigkeit: 2 x wöchentlich ca. 1 Stunde

Ort

Juraklinik Scheßlitz
Physiotherapeutische Abteilung
MoSi®-Trainingszentrum
Oberend 29 - 96110 Scheßlitz

Preis

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

Ärztliche Leitung

Chefarzt Dieter Höger
Facharzt für Innere Medizin,
Geriatre, Nephrologe, Hypertensiologe - DHL

Anmeldung

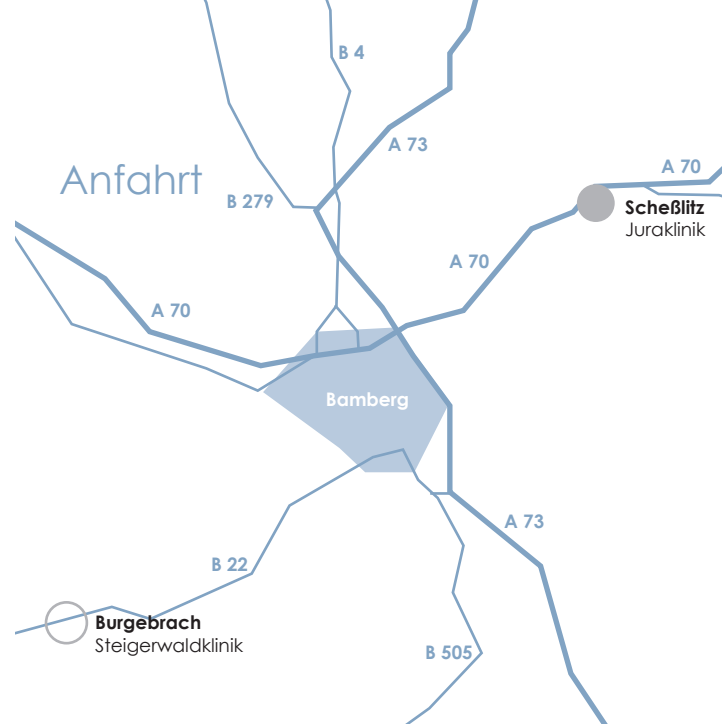
Sekretariat Innere Medizin
Telefon: 09542-779-441

Kursleitung

Marco Bullmann, Max Martin
Physiotherapeuten und MoSi®-Trainer

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.



Ihr Ansprechpartner:

Juraklinik Scheßlitz
Innere Medizin
Fachabteilung Akut-Geriatrie
Chefarzt Dieter Höger

Physiotherapeutische Abteilung
MoSi®-Trainingszentrum
Oberend 29
96110 Scheßlitz

Telefon: 09542-779-460 oder 465
Telefax: 09542-779-466
E-Mail: info.jurafit@gkg-bamberg.de

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

www.gkg-bamberg.de

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH



Stand: 04/2020

Wir sorgen für Sie. Auch im Alter.

MoSi® - Mobilität und Sicherheit im Alter
Trainings- und Präventionsangebot für
Menschen mit Gangunsicherheit



GKG
Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH



www.gkg-bamberg.de

Stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

	JA	NEIN
Fühle ich mich beim Gehen oft unsicher?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bleibe ich mit dem Fuß öfters einmal hängen? (z. B. Pflasterstein, Teppich...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist mir öfter einmal schwindelig? (z. B. nach dem Aufstehen, wenn ich mich bücke oder mich herumdrehe,...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bin ich in letzter Zeit einmal hingefallen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe ich insgeheim Angst vor einem Sturz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Habe ich wegen meiner Ängste mein Bewegungsverhalten geändert oder gar eingeschränkt? (z. B. Unternehmungen, Ausflüge etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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.

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.

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?

Zum Vertiefen und Intensivieren bieten wir regelmäßig Wiederholungskurse an.

