

Projekt für Perfektionisten

Die BKK bletet ihren Versicherten mit dem Projekt „Standfest“ zusammen mit der Ruhr-Universität Bochum die Möglichkeit, ihre Kraft, Balance und Reaktion zu trainieren. Die Kurse finden in Rehazentren, Seniorenresidenzen und Pflegeheimen statt. Die Kosten übernimmt die Kasse. Trotzdem müssen die meisten Einrichtungen zunächst investieren.

Es gibt bereits viele Einzellösungen für Bewegungstrainings in Heimen, aber wir gehen das Thema erstmals flächendeckend und ganzheitlich an“, beschreibt Axel Johannis, Unternehmenssprecher von Proxomed, einem Medizintechnikanbieter, der die Ausstattung für das Standfest-Projekt beisteuert. Zu einer Besonderheit macht der Sportmediziner Kurt Zimmer von der Ruhr-Universität Bochum das Programm: Er erforscht seit Jahren, was Bewegungsangebote für Ältere leisten können und müssen. Sein Fazit: Es ist ein Mix aus Kraftübungen, Falltraining und Entspannungstechniken nötig, um wirklich Erfolge bei pflegebedürftigen Menschen zu erwirken. In dem Projekt wird deshalb mithilfe eines Krafttrainings die Muskulatur gestärkt, aber auch Koordination, Balance und Reaktionsfähigkeit geübt. Mit funktioneller Gymnastik werden außerdem alltägliche Bewegungsmuster trainiert. Im Mobilitäts-, Sicherheits- und Falltraining geht es außerdem darum, den eigenen Körper besser zu verstehen und mit der Angst vor Stürzen umzugehen. Jede Trainingseinheit endet mit einer Entspannungsphase. Auch Tipps, wie ältere Menschen ihren Alltag sicherer gestalten können, gehören zum Angebot. Der Kurs besteht aus 16 Trainingseinheiten, die zweimal pro Woche stattfinden. Die erste Trainingseinheit dauert 90 Minuten, alle weiteren eine Stunde.

„Kleinerer fünfstelliger Betrag“ nötig

Über 300 BKK-Versicherte zwischen 65 und 80 Jahren erschienen jeweils zu den Informationstreffen der regionalen Standorte. Durchschnittlich 30 Prozent haben sich danach zu einem Kurs angemeldet. Jedoch: Die Nachfrage vonseiten der Leistungserbringer hält nicht mit. „Nicht gerade explosionsartig“ nennt Proxomed-Vertriebsleiter Volker Dellinger die Bereitschaft unter den Einrichtungen, in die zweitägige Schulung zum Kursleiter zu investieren. Erst zwanzig Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler hätten an der Weiterbildung teilgenommen. Die aber ist Voraus-

setzung, um das Konzept umsetzen und mit der Kasse abrechnen zu dürfen. Dellinger setzt auf das Argument der Abgrenzung vom Wettbewerb. „Gerade Anbieter von Betreutem Wohnen können durch solche Programme ihren Wert steigern“, sagt er.

Einrichtungen, die das Konzept einführen möchten, müssen anfangs tief in die Tasche greifen: Mindestens 60 Quadratmeter Trainingsfläche müssen sie schaffen und zusätzlich einen Schulungsraum von 25 Quadratmetern nachweisen. Da hilft meist nur ein Um- oder Neubau. „Wir sprechen gern Einrichtungen an, die ohnehin gerade eine bauliche Veränderung planen“, so Johannis. Hinzu kommt die Pflichtausstattung: eine Datenbank zur Erfassung der Kursteilnehmer, ein Softwaremodul zur Sturzrisikoanalyse sowie Trainingsgeräte – laut Johannis müssen Einrichtungen dafür einen „kleineren fünfstelligen Betrag“ aufwenden. Noch vor dem Start des Projekts wird mit der Einrichtung ein Businessplan samt Marketingpaket ausgearbeitet. „Nach drei Jahren hat sich die Investition amortisiert“, versichert Johannis. Das Bewegungsprogramm sollte als Mischform verstanden werden: ein Service für die Bewohner zur Gesunderhaltung und ein Profit-Center, das Bewegung anbietet – für Bewohner und Fremdnutzer.

Wertsteigerung, Profit-Center – diese Worte nutzt der Sportwissenschaftler Zimmer nicht. Stattdessen sagt er: „Es liegt mir am Herzen, dass sich ältere Menschen bewegen und nicht nur vor dem Fernseher sitzen.“ Seit knapp zehn Jahren schickt er seine Sport-Diplomanden in Rehazentren und Seniorenheime, lässt sie Bewegungstrainings mit älteren Menschen veranstalten und die Ergebnisse auswerten. Sein Fazit: „Bewegung bringt viel und macht den Leuten Spaß.“ Umso trauriger sei es, dass sich in den Pflegeheimen bislang wenig tue. „Da liegt viel brach“, so Zimmer. „Man sieht viele Freizeiträume in den Heimen, aber die sind oft leer.“