

## Pressemitteilung

# Kraft- und Balancetraining: AOK Bayern bietet Pflegekräften wieder kostenlose Schulungen zur Prävention von Stürzen

München, 3. Februar 2025

Die AOK Bayern setzt sich dafür ein, Stürze von Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeeinrichtungen zu vermeiden. Die Gesundheitskasse bietet auch in diesem Jahr wieder Schulungen speziell für Mitarbeitende von stationären Alten- und Pflegeeinrichtungen an. Im Rahmen des „Kraft- und Balancetrainings“ lernen die Pflegekräfte beispielsweise Bewegungsübungen, um Senioren mit nachlassender Muskelkraft und Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht zu unterstützen. Die kostenlosen Fortbildungen finden in Kooperation mit dem Zentrum für Erwachsenen- und Seniorensport statt.

Die Erfahrung aus den Pflegeheimen zeigt, wer einmal gestürzt ist, hat ein erhebliches Risiko für einen erneuten Sturz. Bereits die Sturzangst kann die Lebensqualität und Selbstständigkeit erheblich einschränken. Es entsteht ein Teufelskreis: Aus Angst vor einem erneuten Sturz wird die körperliche Aktivität verringert, das führt zum Abbau von Muskulatur - das Risiko für Stürze steigt. „Aus diesem Grund wollen wir Alten- und Pflegeeinrichtungen unterstützen, die Mobilität für ihre Bewohnerinnen und Bewohner weiter zu verbessern“, sagt Alexandra Krist, Geschäftsbereichsleiterin Pflege bei der AOK Bayern. So gehöre die Vermeidung von Stürzen zu den wichtigsten Themen in der stationären Versorgung.

Die größte Kranken- und Pflegekasse Bayerns engagiert sich seit Jahren bei der Prävention von Stürzen. Bayernweit sind in diesem Jahr insgesamt 35 Schulungen mit jeweils 20 Teilnehmenden geplant. Die Nachfrage nach den 700 Seminarplätzen ist groß. Die Anmeldung erfolgt daher ausschließlich über die Pflegeeinrichtungen.