



BOSCH

BKK

FitAI – Fit im Alter

Stürze vermeiden – mobil bleiben

Betroffen?

Sie fühlen sich unsicher beim Laufen oder sind bereits gestolpert oder gestürzt?

1

Arztbesuch

Wenden Sie sich gerne an Ihren Arzt oder die BKK-Patientenbegleitung.

2

BKK-Patientenbegleiter/in

Die bzw. der BKK-Patientenbegleiter/in vermittelt Ihnen – bei Bedarf gestützt auf einen video-basierten Mobilitätstest – Ihren persönlichen BKK-**FitAI**-Trainer.

3

BKK-FitAI-Trainer/in

Ihre/Ihr persönlicher Trainer/in stellt sich bei Ihnen nach vorheriger Terminabsprache vor und vereinbart mit Ihnen die sechs Termine für Ihr persönliches **FitAI**-Programm.

4

Training zuhause

Ihr **FitAI**-Training bei Ihnen zuhause beginnt. Die Kosten für das Präventionsprogramm trägt Ihre Bosch BKK.

5

Das Trainingsprogramm:

- Ihr/e **FitAI**-Trainer/in stellt Ihr körperliches Befinden fest, bewertet Ihr Wohnumfeld auf mögliche Sturzgefährdungen und erstellt Ihr persönliches Übungsprogramm.
- Gemeinsam mit Ihrer/Ihrem Trainer/in durchlaufen Sie ein individuelles Gleichgewichts-, Beweglichkeits- und Krafttraining und lernen, wie Sie die Übungen eigenständig fortführen können.
- Sie erhalten Hinweise und Tipps (zum Beispiel zur Vermeidung von Stolperfallen zuhause) sowie Anregungen für Ihr weiterführendes Training.

Ihr Nutzen:

- Sie kennen die Sturzgefahren in Ihrem persönlichen Lebensumfeld und mögliche Folgen.
- Sie wissen, wie Sie durch gezielte Übungen Ihr körperliches Befinden stärken und Stürzen vorbeugen können.
- Sie fühlen sich in Ihrer Bewegung im Alltag sicherer und bleiben von Stürzen und deren Folgen so weit als möglich verschont.
- Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität in Ihrem eigenen Zuhause ist gestärkt.

Die Bosch BKK – Patientenbegleitung

In vielen Regionen sind unsere Patientenbegleiter/innen für Sie aktiv, um gemeinsam mit Ihnen, Ihrem Arzt und anderen Leistungserbringern eine möglichst optimale Versorgung sicherzustellen, angepasst auf die jeweils individuelle Situation. Ihre Patientenbegleiter nehmen sich **Zeit** für ein ausführliches Gespräch – gerne auch bei Ihnen zu Hause.

Die Patientenbegleitung unterstützt mit Rat und Tat und steht Ihnen entlastend zur Seite. Gesundheitliche Leistungen werden bei Bedarf für Sie organisiert und aufeinander abstimmt. Das Angebot der Patientenbegleitung ist für Sie **kostenlos** und **freiwillig** und eine besondere Leistung für die Versicherten der Bosch BKK:

- ▶ Sie erhalten eine intensive Beratung zu Gesundheitsangeboten in Ihrer Nähe (z. B. Bewegungs- und Ernährungskurse oder auch psychotherapeutische Unterstützung).
- ▶ Kennen Sie die speziellen Arztprogramme der Bosch BKK? Die Patientenbegleiter wissen, welches gerade jetzt für Sie geeignet sein könnte.
- ▶ Rund um eine Rehabilitationsmaßnahme – von der Suche einer geeigneten Klinik bis zum Beginn – werden Sie bei Interesse unterstützt.
- ▶ Brauchen Sie eine Haushaltshilfe? Benötigen Sie Hilfsmittel? Der Patientenbegleiter bahnt den Weg.
- ▶ Kontakte zu Pflege- bzw. Sozialdiensten werden vermittelt. Eine individuelle Pflegeberatung unterstützt die Pflegebedürftigen ebenso wie die pflegenden Angehörigen.
- ▶ Auch den Weg zu einem Online-Pflegekurs zeigt Ihnen die Patientenbegleitung. Sie bestimmen, wann es losgeht.

Informationen zu diesen und weiteren Themen erhalten Sie nicht nur persönlich durch die Patientenbegleitung, sondern auch in der Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder online. Einen Eindruck über unser Angebot erhalten Sie mit unserem Film unter **www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung**