

### **Was ist das Otago-Trainingsprogramm?**

Das Otago-Trainingsprogramm ist ein strukturiertes Behandlungsprogramm, welches auf den Erhalt der Selbständigkeit im Alter und die Reduktion von Stürzen abzielt. Innerhalb von **fünf Hausbesuchen** verteilt auf **sechs Monate** werden Patienten angeleitet, ein einfaches Übungsprogramm zur Steigerung von Balance und Kraft selbständig durchzuführen. Ziel ist es, dass die Teilnehmer dreimal wöchentlich selbständig üben. Das Otago-Trainingsprogramm wurde in Neuseeland entwickelt und wird inzwischen in vielen Ländern sehr erfolgreich umgesetzt. Eine Auswahl der Publikationen finden Sie auf der Internetseite des Projekts „Schritthalten“ ([www.schritthalten.info](http://www.schritthalten.info))

### **Was ist der Nutzen des Otago-Trainingsprogramms?**

Das Programm richtet sich an ältere Menschen, die oft keinen Zugang zu einem strukturierten Trainingsprogramm haben. Erfahrungen aus anderen Ländern zeigen, dass die TeilnehmerInnen des Programms die Mobilität verbessern konnten, d.h. eher in der Lage waren das Haus zu verlassen und weniger häufig ein Hilfsmittel zum Gehen benötigten. Darüber hinaus konnten TeilnehmerInnen die Zahl der Stürze deutlich reduzieren.

### **Für wen eignet sich das Otago-Trainingsprogramm?**

Studien aus Neuseeland zeigen, dass vor allem ältere und gebrechlichere Personen vom Otago-Programm profitieren. Zielgruppe für Otago sind daher selbständig lebende Senioren, die zum Beispiel

- zum Gehen einen Stock oder Rollator benötigen **oder**
- Schwierigkeiten haben, ihre Wohnung alleine zu verlassen **oder**
- zum Aufstehen vom Stuhl mit den Armen abstützen müssen **oder**
- im letzten Jahr mehr als einmal gestürzt sind.

### **Wem sollte Otago nicht empfohlen werden?**

PatientInnen, die aufgrund körperlicher oder kognitiver Beeinträchtigungen nicht selbständig üben können, sollte eine Otago-Verordnung nur dann ausgestellt werden, wenn das eigenständige Training zwischen den Hausbesuchen mit Hilfe von z.B. Angehörigen gewährleistet ist.

Damit ein selbstständiges Üben sicher möglich ist, müssen TeilnehmerInnen in der Lage sein, **ohne personelle Hilfe von einem Stuhl aufzustehen und einige Schritte (auch mit Hilfsmitteln) gehen zu können**. Ist dies nicht möglich, sollte eine klassische physiotherapeutische Behandlung verordnet werden.

Bei kognitiven Einschränkungen macht das Otago-Trainingsprogramm nur dann Sinn, wenn Angehörige oder Bekannte bei den Hausbesuchen der TherapeutInnen anwesend sind, um in der Folge das Eigentraining zu unterstützen.

PatientInnen, die mobil genug sind um eine Bewegungsgruppe (z.B. eine Seniorengymnastik) aufzusuchen, sollte eher die Teilnahme an einer Gruppe empfohlen werden (Bewegungsgruppen für Senioren finden Sie unter [www.schritthalten-reutlingen.de](http://www.schritthalten-reutlingen.de)).

### **Wer führt Otago durch?**

Nur PhysiotherapeutInnen, ErgotherapeutInnen und Sport- und GymnastiklehrerInnen mit entsprechender Qualifikation haben eine entsprechende Vereinbarung mit den beteiligten Krankenkassen abgeschlossen. Den Krankenkassen liegen die entsprechenden Adressen vor. Eine Liste der geschulten TherapeutInnen finden Sie auf der Internetseite des Projekts „Schritthalten“ ([www.schritthalten.info](http://www.schritthalten.info)).

### **Wo findet Otago statt?**

Das Otago-Programm ist ein aufsuchendes Angebot, d.h. die TherapeutInnen besuchen die älteren Menschen zu Hause bzw. nehmen zwischen den Hausbesuchen telefonischen Kontakt auf.

### **Übernimmt die Krankenkasse die Kosten für das Otago-Trainingsprogramm?**

Die AOK und die Bosch BKK haben sich entschlossen die Kosten für ihre Versicherten zu übernehmen, wenn der Arzt / die Ärztin eine Präventionsempfehlung „Otago“ ausgestellt hat.

### **Was ist mit Versicherten anderer Krankenkassen?**

Das Otago-Programm gehört nicht zu den klassischen Kassenleistungen. Versicherte, die nicht bei der AOK oder Bosch BKK versichert sind, können das Otago Trainingsprogramm auf eigene Kosten durchführen.

### **Wie kann Otago verordnet werden?**

1. Der Arzt / die Ärztin stellt geeigneten Patienten eine Präventionsempfehlung aus, auf welcher in dem Feld „Spezielles Bewegungsangebot bei“ der Hinweis „Otago“ vermerkt wird.
2. Die Präventionsempfehlung reicht der Versicherte bei der AOK oder Bosch BKK ein. Alternativ kann der Arzt / die Ärztin die Präventionsempfehlung auch direkt an die Krankenkasse senden.
3. Anschließend nimmt die Krankenkasse Kontakt zum Versicherten auf und klärt mit ihm das weitere Vorgehen ab. Der Versicherte erhält von der Krankenkasse eine Liste der qualifizierten TherapeutInnen in Reutlingen, unter welchen er frei wählen kann. Die qualifizierten TherapeutInnen führen das Otago-Trainingsprogramm durch und rechnen dies anschließend mit der der Krankenkasse ab.

Bei Fragen zum Ablauf der Verordnung können Sie MitarbeiterInnen der AOK (Tel. 209392) und Bosch BKK (Tel. 9393420) kontaktieren.

### **Wer kann Otago verordnen?**

Haus- und FachärztInnen können eine Präventionsempfehlung ausstellen. Das Budget wird durch die Verordnung nicht belastet.

### **Kann Otago nur für Reutlinger Bürgerinnen und Bürger verordnet werden?**

Prinzipiell nicht. Allerdings gibt es nur wenige TherapeutInnen aus anderen Kommunen, die an der

## Otago-Trainingsprogramm – Informationen für Ärzte

---

Schulung teilgenommen haben. Um keine falschen Erwartungen zu wecken, sollten zunächst v. a. Reutlinger Senioren, die bei der AOK oder Bosch BKK versichert sind, angesprochen werden.

### ***Wo kann ich mehr über die Inhalte des Otago-Programms erfahren?***

Das Programm wurde in verschiedenen Publikationen beschrieben. Darüber hinaus ist das Handbuch übersetzt und kann ebenfalls auf der Homepage des Projekts Schritthalten eingesehen werden ([www.schritthalten.info](http://www.schritthalten.info)). Bei Frage zum Inhalt des Programms können Sie auch gerne die zuständige Projektmitarbeiterin Frau Küpper kontaktieren ([michaela.kuepper@rbk.de](mailto:michaela.kuepper@rbk.de) oder Telefon 0711 8101 3273).