- Sind Sie 70 Jahre oder älter?
- Wohnen Sie zu Hause oder im betreuten Wohnen?
- Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Kraft, Ihr Gleichgewicht und Ihre Ausdauer nachlassen?
- Sind Sie bei der AOK Baden-Württemberg versichert?
- Wenn alle oben stehenden Fragen auf Sie zutreffen, dann könnte **PromeTheus** genau das richtige Programm für Sie sein.
- **Haben wir Ihr Interesse geweckt, dann sprechen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf eine mögliche Teilnahme an.**

- Verbessern Sie Ihre Kraft, Ihr Gleichgewicht und Ihre Ausdauer, um noch lange selbstständig und aktiv am Leben teilnehmen zu können.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

- **Anmeldung und Kontakt**

Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Prof. Dr. Kilian Rapp
Auerbachstraße 110, 70376 Stuttgart

Telefon **0711 - 8101 66 24**
E-Mail **prometheus@rbk.de**

Im Namen des **PromeTheus-Teams**

Prof. Dr. Kilian Rapp (Projektleitung)
Corinna Nerz (Koordination und Training)
Christoph Endress (Training)
Rebekka Leonhardt (Messungen)
Michaela Groß (Messungen)

PromeTheus

EINLADUNG

Machen sie mit, an einem kostenlosen Forschungsprojekt.

Ein Programm zur **Verbesserung** der **Kraft**, des **Gleichgewichts** und der **Ausdauer**.

Sowie **Beratung** und **Unterstützung** für mehr **Selbständigkeit** und **Aktivität** im Alltag.

Gefördert von: Gemeinsamer Bundesausschuss Innovationsausschuss

AOK Die Gesundheitskasse. AOK Baden-Württemberg

RBK Robert-Bosch-Krankenhaus

PromeTheus ist ein Programm zur Verbesserung von Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer.

Als Teilnehmende im Forschungsprojekt erhalten Sie nach zufälliger Zuordnung entweder

- ein **zu Hause** stattfindendes physiotherapeutisches Übungsprogramm über 12 Monate (10 Hausbesuche mit einer durchschnittlichen Dauer von 45 Minuten)

- sowie, **bei Bedarf** eine Ernährungsberatung, eine Hilfsmittel- und Wohnraumberatung und eine Beratung zur Bewältigung des Alltags.

oder

- eine einmalige Beratung über 45 Minuten zu den Themen Bewegung und Ernährung.

Zudem erhalten alle Teilnehmenden eine Eingangsuntersuchung, sowie eine Zwischenuntersuchung nach 6 Monaten und eine Abschlussuntersuchung nach 12 Monaten, welche bei Ihnen zu Hause durchgeführt wird. Die Dauer der einzelnen Untersuchungen beträgt in etwa 1,5 Stunden. Hier wird Ihre Fitness von geschulten Projektmitarbeiterinnen oder Projektmitarbeitern genauer untersucht.

PromeTheus wird durch Expertinnen und Experten des Robert-Bosch-Krankenhauses in Zusammenarbeit mit Ihrer Krankenkasse, der AOK Baden-Württemberg, durchgeführt.

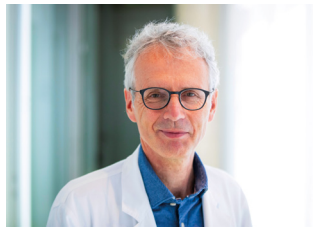
Der Einschluss zur Teilnahme an dem Projekt erfolgt in Kooperation mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

Möchten Sie mehr über PromeTheus erfahren oder interessieren Sie sich für eine Teilnahme?

Dann melden Sie sich sehr gerne per Telefon oder Email unter den umseitig genannten Kontaktdaten oder sprechen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt auf eine mögliche Teilnahme an.

Liebe Interessierte,

auch im Alter ist es möglich, Körperkraft, Gleichgewicht und Ausdauer zu erhalten und zu verbessern. Das ist die Voraussetzung, um möglichst lange die Dinge tun zu können, die einem wichtig sind: z. B. einkaufen, mit den Enkeln spielen oder kleine Gartenarbeiten durchführen.



Genau hier setzt unser Forschungsprojekt **PromeTheus** an.

PromeTheus ist ein neu entwickeltes, individuelles und zu Hause stattfindendes Übungsprogramm für ältere Menschen. Hierbei erlernen Sie mithilfe einer Physiotherapeutin oder eines Physiotherapeuten gezielt Übungen zur Steigerung der Kraft, des Gleichwichts und der Ausdauer, welche dann im Alltag selbstständig fortgeführt werden können. Bei Bedarf erhalten Sie zusätzlich Beratungen im Bereich Ernährung, Alltagsbewältigung und Hilfsmittelbedarf.

Unser Ziel ist, dass Sie dadurch möglichst lange und selbstbestimmt an einem aktiven Leben teilhaben können.

Wir laden Sie ein, an diesem kostenlosen Forschungsprojekt teilzunehmen und freuen uns sehr über Ihr Interesse!

Prof. Dr. Kilian Rapp
Leitung des Forschungsprogramms
Robert-Bosch-Krankenhaus