

Training mindert Sturzgefahr

Das Pflegeunternehmen domino-world hat in Zusammenarbeit mit der AOK Brandenburg ein gezieltes Kraft- und Balancetraining zur Verminderung der Sturzgefahr bei älteren und pflegebedürftigen Menschen eingeführt. Nach intensiven Vorbereitungsmaßnahmen wird seit dem 1. Juli im domino-world Club Oranienburg auf der Grundlage der wissenschaftlichen Erkenntnisse des Geriatriischen Zentrums in Ulm eine Sturzprophylaxe durchgeführt. Ziel ist es, die Sturzrate zu senken und Sturzfolgen zu verringern. Mit zunehmendem Alter steigt die Sturzhäufigkeit. „Bei bis zu 15 Prozent der Stürze kommt es zu behandlungspflichtigen Verletzungen wie Frakturen, insbesondere Hüftfrakturen. Verbunden damit sind Schmerzen, Einschränkungen in der motorischen Aktivität, verminderte lokomotorische Fähigkeiten und Ängste vor neuen Stürzen. Abgesehen vom Leid der Betroffenen sind Stürze auch ein ökonomisch relevanter Aspekt. Hochgerechnet ergeben sich in Deutschland etwa 500 Millionen Euro jährliche Kosten für die Behandlung von Sturzfolgen“, erklärt Catrin Schoneville, zuständig für Medien und Öffentlichkeitsarbeit bei domino-world. Nach Angaben der AOK ist durchschnittlich jeder 2. Bewohner in Alten- und Pflegeheimen betroffen. Die Senioren bewe-

gen sich zu wenig und besitzen einen Trainingsmangel. Verantwortlich für Stürze sind in erster Linie abnehmende muskuläre Leistungen, verminderte Kontrolle der Balance, verringerte Sehschärfe, kognitive Störungen und Medikamente. Die Mitarbeiter von domino-world wissen: „Das muss nicht so sein. Eine Schulung des Gleichgewichts und ein gezieltes Bewegungstraining reduzieren die Sturzgefahr im Alter.“ Bereits seit über fünf Jahren existieren bei domino-world Qi-Gong und Kraftsportgruppen. Durch gezielte Übungen sollen die Patienten Stabilität für den Alltag zurück gewinnen.

Heike Golletz, Geschäftsführerin Qualitätsmanagement bei domino-world hat das Projekt mit der AOK ins Leben gerufen. „Das Kraft- und Balancetraining stellt ein zusätzliches therapeutisches Angebot dar und ist eine Maßnahme zur Erreichung einer hohen Mobilität der Bewohner.“ betont sie. Darauf aufbauend absolviert jeder Bewohner, der sturzgefährdet ist, zweimal wöchentlich ein 60-minütiges Training. Obwohl das Programm erst seit wenigen Wochen läuft, zeigen sich schon jetzt erste positive Ergebnisse. So weisen etliche Bewohner eine deutlich höhere Gangsicherheit auf und sind weniger auf Gehhilfen angewiesen und können so öfter allein spazieren oder einkaufen gehen.