

Sturzprävention

Training von Balance und Kraft ist für Senioren wichtig

Sturzprävention ist eine Querschnittsaufgabe: Wissenschaftler, Ärzte, Pflegepersonal, Krankenkassen, Kommunen, Gesundheitsdienstleister, aber auch der Einzelne können dazu beitragen, das Sturzrisiko im Alter zu minimieren. Das wurde auf der ersten Nationalen Sturzpräventionstagung der Universität Stuttgart deutlich.

Von Beate Mehl

STUTTGART. In Baden-Württemberg wird sie rein rechnerisch fast 22 Mal jeden Tag diagnostiziert: die Oberschenkelhalsfraktur. Zumindest, wenn man die Zahlen der AOK Baden-Württemberg für das Jahr 2009 zugrundelegt. Das macht alleine für die AOK 8000 Fälle im Jahr, die mit erheblichen Kosten verbunden sind – circa 7000 Euro Behandlungskosten pro Fall schlagen zu Buche.

Und das sind bloß die Kosten, die durch einen durchschnittlichen Krankenhausaufenthalt von 15 Tagen nach einer solchen Fraktur veranschlagt werden. Das durchschnittliche Alter der betroffenen Patienten: 78 Jahre. Dass man in diesem Alter körperlich wie seelisch einen Sturz nicht mehr gut verkraftet, ist einsichtig. Die aktuellen Zahlen für das Jahr 2011 liegen noch nicht vor, aber da zum guten Glück auch im Alter nicht jeder Sturz mit einer Fraktur endet, bilden die Zahlen nur die Spitze des Eisbergs ab.

Nicht zuletzt aufgrund der hohen Kosten macht es also Sinn, sich mit dem Thema Sturzprävention auseinanderzusetzen.

Erste Nationale Tagung findet an der Universität Stuttgart statt

Auf der ersten nationalen Fachtagung am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Stuttgart trafen sich etwas mehr als 200 Fachleute aus Wissenschaft und Praxis, um den momentanen Stand der Forschung, Praxisbeispiele und neue Entwicklungen zu dis-



Ein älterer Mann beim Hüpfspiel im Park. Eigentlich ist das ein Kinderspiel. Doch dieses kann auch bei Älteren dazu beitragen, die Balance zu verbessern. FOTO: DPA

kutieren. Die Risikofaktoren, die zu einem Sturz führen können, sind dabei klar identifiziert: Stand- und Gangunsicherheit, Aufsteheschwierigkeiten, kognitive Defizite, Sehinderung, Nykturie. Eine ganz wesentliche Rolle spielt auch die Stutzerfahrung, die zu einer großen Verunsicherung der Betroffenen führt.

Oft reichen präventive Maßnahmen, um einen Sturz zu verhindern: eine Anpassung der Umgebung, Hüftprotektoren für Patienten mit hohem Sturzrisiko, Medikamente oder eine Anpassung des Schuhwerks. Besonders wichtig ist das Training von Balance und Kraft – ob nun zu Hause, alleine oder in der Gruppe. Viel schwieriger ist es, die unterschiedlichen Zielgruppen zu erreichen.

„Männer haben ein sehr viel höheres Sturzrisiko“, führte etwa Kilian Rapp Ergebnisse einer Untersuchung zu Stürzen im Pflegeheim in Bayern aus. Andererseits nehmen aber, wie der Studie „Gesundheit in

Deutschland aktuell 2009“ des Robert Koch-Instituts aus dem Jahr 2011 zu entnehmen ist, an verhaltenspräventiven Maßnahmen zur Bewegung zwar 18,5 Prozent der 65- bis 79-jährigen befragten Frauen teil, bei den Männern derselben Altersgruppe sind es dagegen lediglich 10,7 Prozent.

Sturzprävention sollte Teil einer Gesamtkonzeption sein

In diesem Zusammenhang werden die Ansprache-Konzepte der unterschiedlichen Träger von Sturzpräventionsmaßnahmen interessant. So setzt der DRK-Kreisverband Tübingen seit 2006 auf aktivierende Hausbesuche: „Es gab kein aufsuchendes Bewegungsangebot für ältere Menschen“, so Marie Luise Katzmann, die das Projekt vorstellte.

Eine geschulte Fachkraft besucht ältere Menschen ein Mal pro Woche zu Hause. Die auf die Situation des Einzelnen abgestimmten Übungen

lösen nicht nur die Muskeln: „30 Minuten Bewegung und 30 Minuten Gespräch, der Mix macht den Clou“, meint Katzmann.

Direkte Ansprache über die Landfrauenvereinigung brachte auch die Mitglieder der Landwirtschaftlichen Sozialversicherung Landshut in Schwung: Hauptsächlich in den Wintermonaten trainieren betagte Bäuerinnen nach der Sturzprophylaxe des Ulmer Modells. Und besonders wichtig: Sie tun dies nicht in der ihrer Lebenswelt fernstehenden Sporthalle, sondern im Gemeindesaal der Kirche oder Gemeinde oder dem Nebenraum der Dorfgaststätte.

Statistisch gesehen ist das Risiko, im Pflegeheim zu stürzen, am höchsten. Nicht etwa, weil es dort besonders gefährlich wäre, sondern weil dort die meisten Menschen mit erhöhtem Sturzrisiko zusammenleben. Seit dem Jahr 2002 setzt die AOK Baden-Württemberg deshalb unter dem Motto „Aktiv bleiben im Pflegeheim“ auf die Zusammenar-

beit mit den Heimen: Die Krankenkasse übernimmt sechs Monate lang Kosten für Trainer, die auch die Mitarbeiter im Haus schulen, beteiligt sich an Anschaffungskosten für Geräte – unter der Vorgabe, dass die Kurse für Bewegung und Sturzprävention von den Heimen dann weitergeführt werden.

Wolfgang von Renteln-Kruse vom Albertinen-Haus Hamburg kam für die Sturzprävention im Krankenhaus zu einem allgemeingültigen Schluss: „Sturzprävention muss Teil einer Gesamtkonzeption sein, sie ist ein konzertierter Prozess.“ Oder: Wenn Wissenschaft, Medizin, die verschiedenen Praktiker und die Betroffenen zusammenarbeiten, kann Sturzprävention erfolgreich umgesetzt werden.

MEHR ZUM THEMA

Die Beiträge der Tagung zur Sturzprävention finden Sie unter: www.sturzpraevention2012.de

Stimme zum Thema



Katrin Altpeter (SPD), Sozialministerin

Die Sturzprävention ist ein gutes Beispiel dafür, wie nachhaltig präventive Maßnahmen die Lebenssituation von Menschen beeinflussen und verbessern können. Die Programme zur Sturzprävention bewirken eine deutliche Reduzierung von Oberschenkelhalsfrakturen bei älteren Menschen, wodurch in der Folge regelmäßig schwere Pflegebedürftigkeit und Immobilität vermieden wird. Gleichzeitig stabilisiert der Erhalt der Mobilität die Lebensqualität von älteren Menschen.



Nadja Schott, stellvertretende Institutsdirektorin am Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft, Uni Stuttgart

Personen, die trotz altersbedingter Verluste ihren Altersprozess gelingend gestalten möchten, steht eine Vielzahl an gesundheitsrelevanten Lebensweisen zur Verfügung, wie das Nichtrauchen, die ausgewogene Ernährung und vor allem die körperlich-sportliche Aktivität. Trotz vieler einzelner positiver Befunde gilt es nach wie vor, Fragen etwa zur optimalen Gestaltung von Bewegungsprogrammen oder den Auswirkungen eines überwiegend sitzenden Lebensstils zu beantworten.

Landesseniorenrat: Regierung muss Demografie-Strategie entwickeln

Vorsitzender Sing fordert mehr Engagement von Landesregierung und Kommunen

STUTTGART. Der Landesseniorenrat (LSR) fordert von Landesregierung und Kommunen mehr Engagement im Umgang mit dem demografischen Wandel. Es müsse ein gesellschaftspolitisches Ziel sein, „den Menschen so lange es irgendwie geht ein selbstbestimmtes Leben zu Hause zu ermöglichen – auch wenn sie schon beeinträchtigt sind“, erklärte der Vorsitzende Roland Sing kürzlich in Ostfildern.

Besonders Kommunen seien gefordert, sich dem demografischen Wandel zu stellen und Konsequenzen zu ziehen. „Das geht von der Verkehrsplanung über Wohn- und Gebäudeoptimierung, kulturelle Begleitung von Älteren bis zum Hilfen organisieren, damit das tägliche Leben praktisch gemeistert werden kann“, so Sing. Um dies alles zu erreichen, müsse die Landesregierung eine ressortübergreifende Demografie-Strategie entwickeln.

Im Sozialministerium verweist man darauf, dass das Querschnittsthema „demografischer und gesellschaftlicher Wandel die Verantwortungsbereiche aller Ressorts berührt“. Die Enquetekommission „Demografischer Wandel – Herausforderung an die Landespolitik“ des Landtags habe bereits Ende 2005 Handlungsempfehlungen erarbei-



Eine Seniorin schließt ihre Wohnungstür auf. Ältere leben gerne eigenständig. FOTO: DPA

tet, die „in wesentlichen Teilen aufgegriffen und umgesetzt worden sind“. Nun komme es darauf an, Ansätze und Maßnahmen fortzuentwickeln und durch konkrete Projekte zu flankieren. Die Bundesregierung hat für April eine Demografie-Strategie angekündigt. Man werde prüfen, ob sich daraus zusätzliche Erkenntnisse für die Politikgestaltung im Land ergeben, heißt es dazu im Sozialministerium.

Auch in einem speziellen Bereich, der Phase am Lebensende, sieht der LSR die Politik gefordert: Die seit vier Jahren gesetzlich zuge-

sicherte Sterbebegleitung zu Hause, in der Familie oder im Pflegeheim müsse im Land endlich flächendeckend verwirklicht werden. „Sterbende Menschen benötigen eine palliativmedizinische Versorgung, die ihre Leiden und Schmerzen lindert. Die Palliativversorgung muss deshalb auf allen Ebenen ausgebaut werden“, sagt auch Sozialministerin Katrin Altpeter (SPD).

Das allein reiche aber nicht, so die Ministerin. Die stark durch ehrenamtliches Engagement getragene Hospizbewegung müsse unterstützt werden. (kab/er)

Demografie-Spiegel: Nagold

Familienbesucher informieren Eltern über Angebote der Stadt

Nagold wurde vom Landkreis Calw als kinderfreundliche Kommune ausgezeichnet

NAGOLD. Zwar bewertet das Statistische Landesamt die Beschäftigungsquote von Frauen in Nagold als „eher ungünstig“. Mit bloß 47,2 Prozent liegt die Quote schließlich unter dem Landesdurchschnitt von 48 Prozent. Die Sprecherin der Stadt Nagold, Kristin Heuchling, will das aber nicht gelten lassen: Die Beschäftigungsquote von Frauen in der 22542-Einwohner-Stadt sei durchaus normal und liege sogar höher als die der Städte Stuttgart, Karlsruhe, Freiburg oder Tübingen.

Und die Nachfrage für Betreuungsangebote für unter Dreijährige steige seit einigen Jahren deutlich an. Das Angebot werde aber nicht allein von berufstätigen Frauen genutzt, sondern auch von solchen, die mehrere Kinder haben und nicht arbeiten. Das Kinderbetreuungsangebot in Nagold sei sehr gut, für alle Altersklassen gebe es Angebote, erläutert Heuchling.

Zum Beispiel würden die Kinder an vielen Grundschulen von 6 Uhr bis 13.30 Uhr betreut. „Die Stadt achtet darauf, wohnortnahe Angebote in Schulen und Kindergärten zu schaffen, daher gibt es teilweise sehr kleine Gruppen in Kindergär-

ten.“ Außerdem gibt es in Nagold eine Bauplatzförderung für Familien und ein Kinderbüro, in dem Familien, Kinder und Jugendliche Ansprechpartner zu Freizeit- und Vereinsangeboten, Bildungs-, Betreuungs- und Hilfsangeboten finden. Neben Sommerferienprogramm, Schulsozialarbeit, Jugendtreff und Spielplätzen gibt es auch „Familienbesucher“, die junge Eltern über die Angebote der Stadt und des Landkreises informieren und sich als Vermittler bei Problemen anbieten.

Für ihre starken Bemühungen wurde die Stadt Nagold vom Landkreis Calw als kinderfreundliche Kommune ausgezeichnet.

Doch auch Senioren kommen in Nagold nicht zu kurz: Für die Belange der älteren Menschen und deren Angehörige engagiert sich der Stadtseniorenrat. Er greift die Anliegen der Senioren auf und berät sie oder vermittelt sie an die zuständigen Stellen weiter. Gemeinsam mit dem Stadtseniorenrat und dem Arbeitskreis „Soziales“ des Bürgerforums hat die Stadt außerdem einen „Seniorenwegweiser“ erarbeitet, der über Beratungsangebote, Pfl-

geangebote, Freizeitgestaltung, finanzielle Hilfen und die rechtliche Vorsorge im Alter informiert.

Senioren-Freizeitangebote in Nagold sind zum Beispiel die Reihe „Senioren lesen für Senioren“ und der Mehrgenerationenspielplatz: hier treffen Alt und Jung zusammen, um Spaß zu haben.

Bestwerte bescheinigt das Statistische Landesamt Nagold hinsichtlich der Branchenvielfalt: Das relative Arbeitsplatzangebot liegt deutlich über dem Landesdurchschnitt. Die Arbeitsplätze seien gleichmäßig auf die Bereiche produzierendes Gewerbe, Dienstleistung, Handel, Verkehr und Gastgewerbe verteilt, erklärt Heuchling.

Durch die Diversifizierung sei die Anfälligkeit des Arbeitsmarkts für konjunkturelle Schwankungen geringer, „Krisen in bestimmten Branchen können von den anderen Branchen teilweise abgefangen werden“, so Heuchling. (emb)

MEHR ZUM THEMA

Weitere Informationen finden Sie bei der Stadt Nagold unter: www.nagold.de