

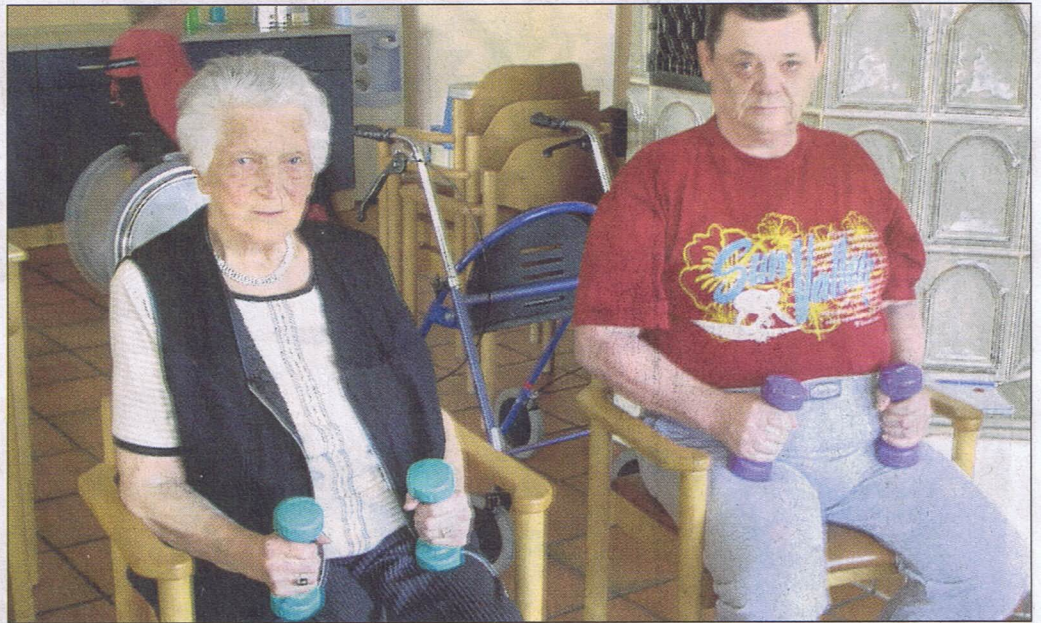
Training verringert Sturzgefahr

Programm „Aktiv im Alter“: pro Vita kooperiert mit AOK

Kolbermoor (re) – Die Erhaltung der Lebensqualität im Alter ist oberstes Gebot im Seniorenheim pro Vita in Kolbermoor. Begeistert nahm daher die Leitung des Hauses den Vorschlag der AOK an, ein Konzept zur Sturzprävention durchzuführen. Dieses wurde von der Geriatrischen Klinik in Ulm erarbeitet. Bekanntlich sind alte Menschen besonders sturzgefährdet, da ihre körperlichen Kräfte nachlassen.

Das Herzstück des Konzepts ist daher ein Kraft- und Balancetraining zweimal pro Woche für Bewohner, die die ärztliche Zustimmung dazu haben. Auch demente Menschen können daran teilnehmen. Auf diese Weise werden Muskeln erhalten und gestärkt. Die Ergotherapeuten von pro Vita wurden von der AOK speziell für die Durchführung des Trainings geschult, das Haus schaffte die notwendigen Geräte an.

Rosi Tischlinger, die Leiterin der Pflegekasse in Rosenheim, führte nun eine Einführungsveranstaltung im Seniorenheim pro Vita für die Leitung des Hauses, die Wohnbereichsleitungen und die Therapeuten durch. Sie erläuterte die Wichtigkeit der geplanten Maßnahme. Durch sie können



Kraft- und Balancetraining steht jetzt regelmäßig auf dem Programm im Seniorenheim pro Vita. Die Bewohner sind mit Feuereifer dabei. Foto: re

Schenkelhalsbrüche als die häufigste Art der Verletzung bei Stürzen eingegrenzt werden. Diese Brüche führen häufig zu erhöhter Pflegebedürftigkeit. Dies wiederum bedeutet einerseits Verringerung der Lebensqualität für die Betroffenen und andererseits höhere Kosten für Krankenhaus- und Rehabehandlungen.

Das geplante Projekt erstreckt sich über drei Jahre. Begleitend werden durch die

Einrichtung Erhebungsbögen geführt und monatlich der Kasse zur Auswertung zur Verfügung gestellt. Das Heim seinerseits kann seine Schlüsse ziehen und passende Maßnahmen ergreifen. Für alle Beteiligten stellt die AOK noch eine Broschüre mit Anleitungen und Tipps für das Training zur Verfügung.

Äußerst motiviert hörten die Anwesenden den Ausführungen Tischlingers zu

und freuten sich darauf, dieses Projekt mit Leben zu erfüllen.

In der vergangenen Woche führten nun die Therapeuten die erste Übungsstunde mit den Bewohnern durch. Diese waren mit Feuereifer dabei und freuten sich schon auf das nächste Mal. Denn schon der Dichter Johann Peter Hebel äußerte: „Es ist leichter den Schaden zu verhüten, als wieder gut zu machen.“