

Tischvorlage

Sitzungsvorlage-Nr. 53/2046/XV/2012

Gremium	Sitzungstermin	Behandlung
Sozial- und Gesundheitsausschuss	13.09.2012	öffentlich

Tagesordnungspunkt:

Sturzprophylaxe

Sachverhalt:

Aktiv und mobil im Alter:

Im Herbst 2012 geht das Kraft- und Balancetraining für Seniorinnen und Senioren in die dritte Runde

Initiiert durch die Gesundheitskonferenz des Rhein-Kreises Neuss finden mittlerweile im gesamten Kreisgebiet Kurse zur Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren statt. Dies erfolgt zum einen stationär in Pflegeheimen und zum anderen ambulant in Seniorenbegegnungsstätten.

Das finanzielle Engagement der BKK Deutsche Bank AG und die fachliche Begleitung der Ärztekammer Nordrhein sind wichtige Stützen und Grundlagen für die Realisierung dieses Programms, das nach jeweils einjähriger Förderung (die Einrichtungen erhalten das Material im Wert von ca. 1.000.- Euro pro Einrichtung, darüber hinaus wird das Trainerhonorar für ein Jahr bezuschusst) von den Heimen und Begegnungsstätten in Eigenregie fortgeführt wird. Aktuell wird das Programm, deren Kursnamen „Sicher und Mobil“ (Pflegeheim) und „Aktiv und Mobil“ (Begegnungsstätten) lauten, in 12 Begegnungsstätten und 10 Heimen durchgeführt.

Da die BKK Deutsche Bank AG ihre Förderung erfreulicherweise fortsetzt, kann das Programm ab September in die dritte Runde starten. Dann werden sieben weitere Einrichtungen einbezogen. Partner des bereits seit 2008 bewährten Konzepts sind wiederum Pflegeeinrichtungen, Häuser des betreuten Wohnens und Seniorenbegegnungsstätten im Rhein-Kreis Neuss. Zum ersten Mal wird es dieses Mal in drei Einrichtungen Kurse ausschließlich für Männer geben. Es hat sich gezeigt, dass diese an gemischtgeschlechtlichen Kursen nur ungern teilnehmen. Daher waren sie dort unterrepräsentiert. Mit den reinen Männerkursen wird versucht, mehr Männer dafür zu gewinnen, denn der Bedarf ist bei Ihnen genauso hoch wie bei Frauen.

Zur Qualitätssicherung organisiert das Gesundheitsamt, bei dem die Organisation des Programms angesiedelt ist, regelmäßig Fortbildungen für Übungsleiter. Diese erfolgen auf

Basis der Richtlinien der Bundesinitiative Sturzprävention, somit werden die hiesigen Übungsleiter auf den trainingswissenschaftlich neuesten Wissens- und Anwendungsstand gebracht. Die nächste dreitägige Schulung findet vom 1. bis 3. November 2012 statt.

Hintergrund:

Mindestens jeder Dritte über 65-Jährige stürzt einmal pro Jahr. Stürze und sturzbedingte Verletzungen, insbesondere die als „Oberschenkelhalsbruch“ bekannte Hüftfraktur, schränken die Mobilität und Selbstständigkeit oft schneller und nachhaltiger ein als angenommen. Ausschlaggebend sind weniger äußere Faktoren wie Stolperschwellen oder glatte Böden als vielmehr nachlassende Muskelkraft, vermindertes Sehvermögen und andere Begleiterscheinungen des Älterwerdens. Wer einmal gestürzt ist, schränkt seine körperliche Aktivität aus Angst vor weiteren Stürzen ein und verliert durch die fehlende Bewegung schnell seine Muskelkraft. Dieser Kreislauf sollte gar nicht erst entstehen oder durchbrochen werden.