

Presseinformation

Standfest und erdverwachsen

Anti-Sturz-Training steigert Mobilität und Lebensfreude

Emden, 11. Juni 2010. Sie sind für die Betroffenen oft nicht nur schmerzhaft, heilen meist kompliziert und sind psychisch belastend. Trotzdem kommt es immer wieder vor: Statistisch gesehen stürzt jeder zweite Heimbewohner einmal im Jahr. Zwar treffe auf seinen Verantwortungsbereich diese Statistik nicht zu, erklärt Hans-Josef Müller, Leiter des CURA Seniorencentrums in Emden. Die Sturzgefahr aber allgemein auf ein Minimum zu reduzieren, darauf ist jetzt die Pflegemannschaft seiner Einrichtung vorbereitet.

„Wir haben gerne am Projekt ‚Intervention zur Sturzvorbeugung und Sturzvermeidung‘ teilgenommen und unsere Pflegekräfte von speziell ausgebildeten AOK-Sportpädagogen schulen lassen“ präzisiert Müller. Entscheidend für das Projekt sei jedoch die Teilnahme am – natürlich vom Hausarzt für jeden Bewohner individuell genehmigten – Trainingsprogramm für die Heimbewohner selbst. „Wer nämlich sein Gleichgewicht zu koordinieren in der Lage ist, dazu noch über Reaktion und Kraft verfügt und dies alles sogar noch merklich verbessern kann, gewinnt wieder mehr Selbstvertrauen und damit Lebensfreude“, bringt der Einrichtungsleiter den Zweck des Projektes auf den Punkt.

Mit strukturierten Sturzdokumentationen werden Häufigkeit und Folgen von Sturz-Unfällen eingekreist. Zur Sturzvermeidung würden sowohl die baulichen Gegebenheiten als auch Kleidung und Schuhe der Bewohner unter die Lupe genommen. Denn Altern und Pflegebedürftigkeit seien in vielen Fällen nicht die Folge von Krankheiten sondern von schon seit vielen Jahren nicht genutzten Gelegenheiten und Möglichkeiten, sich körperlich zu bewegen. „Sturzprävention ist also gleichbedeutend mit der Erhaltung oder Verbesserung der Mobilität unserer Bewohner.“ Und an letzterer wurde kräftig mit einem speziellen Kraft- und Balance-Training gearbeitet. Erfreulicher Nebeneffekt: „Das gemeinsame Training förderte den Kontakt unter den Bewohnern“.

Ganz besondere Freude habe den Demenzpatienten dieser behütete Bewegungssport gemacht, hat Müller festgestellt. Dabei würden beispielsweise besondere Schrittkombinationen geübt und mit in speziellen Netzen stabilisierten Luftballons spielerisch umgegangen. Statt mit Hanteln werde Krafttraining mit PET-Flaschen durchgeführt. Durch unterschiedliche Füllmengen ließe sich das Gewicht individueller auf den trainierenden Bewohner abstimmen. „Dies freilich immer mit der Möglichkeit, sich beispielsweise an einer Stuhllehne festzuhalten“. Dabei dürfen die Übungen für die Teilnehmer durchaus mit einer gewissen ungewohnten Kraftanstrengung verbunden sein. Denn nur dann sei mit einer Verbesserung der funktionellen Kraft und des Gleichgewichtsvermögens zu rechnen, ergänzt Müller.

Dass die Ausbildung des Pflegepersonals in Bezug auf die Sturzprävention fortgeführt werde, verstehe sich von selbst.

Kontakt

Hans-Josef Müller, Einrichtungsleiter
CURA Seniorencentrum
Haus Douwesstift und Haus Bethanien
Philosophenweg 32
26721 Emden
Tel.: 04921 / 9726 - 00
Fax: 04921 / 9726 – 06
emden.einrichtung@cura-ag.com
www.cura-ag.com