

## Presseinformation

# „Übungen dürfen auch anstrengen“ Anti-Sturz-Training für mehr Sicherheit

**Maschen, 21. Juni 2010.** Sie können außerordentlich schmerzhaft sein und die Genesung ist womöglich langwierig. Trotzdem ist es nie völlig auszuschließen: Statistisch gesehen stürzt jeder zweite Heimbewohner einmal im Jahr. Gründe hierfür sind meist mangelndes Gleichgewicht, Reaktion und Kraft. Zwar treffe auf ihren Verantwortungsbereich diese Statistik nicht zu, erklärt Claus Nothnagel, Einrichtungsleiter des CURA Seniorencentrums in Maschen. Die Pflegemannschaft dieser Einrichtung ist darauf geschult, die Sturzgefahr auf ein Minimum zu reduzieren.

„Wir haben gerne am Projekt ‚Intervention zur Sturzvorbeugung und Sturzvermeidung‘ teilgenommen und unsere Pflegekräfte von speziell ausgebildeten AOK-Sportpädagogen schulen lassen“, präzisiert stellvertretender Pflegedienstleiter Turan Berkkam. Entscheidender Teil des Projekts sei dabei die Teilnahme am – natürlich vom Hausarzt für jeden Bewohner individuell genehmigten – Trainingsprogramm für die Heimbewohner selbst gewesen. „Wer nämlich sein Gleichgewicht koordinieren kann, über Reaktion und Kraft verfügt und dies alles sogar noch verbessern kann, gewinnt wieder mehr Selbstvertrauen und damit Lebensfreude“, bringt der Praktiker das Ziel des Projektes auf den Punkt.

Mit strukturierten Sturzdokumentationen werden Häufigkeit und Folgen dieser Unfälle eingekreist. Zur Sturzvermeidung würden die baulichen Gegebenheiten ebenso wie Kleidung und Schuhe der Bewohner unter die Lupe genommen. Denn Altern und Pflegebedürftigkeit seien oft nicht die Folge von Krankheiten sondern fehlenden Gelegenheiten und Möglichkeiten, sich körperlich zu bewegen. So fielen Berkkam immer wieder Bewohner bereits am „runden Bewegungsablauf auf, die schon seit Jahrzehnten auf regelmäßige körperliche Bewegung und sportliche Aktivitäten Wert gelegt hätten. „Sturzprävention ist also gleichbedeutend mit der Erhaltung oder Verbesserung der Mobilität unserer Bewohner.“ Und an letzterer wurde intensiv mit einem speziellen Kraft- und Balance-Training gearbeitet.

Erfreulicher Nebeneffekt: „Das gemeinsame Training förderte den Kontakt unter den Bewohnern“. Dabei würden beispielsweise besondere Schrittkombinationen geübt, Luftballons und sogar Hanteln würden spielerisch eingesetzt – „freilich immer mit der Möglichkeit, sich beispielsweise an einer Stuhllehne festzuhalten“.

Dabei sollten die Übungen für die Teilnehmer durchaus anstrengend sein. Denn nur dann sei mit einer Verbesserung der funktionellen Kraft und des Gleichgewichtsvermögens zu rechnen, ergänzt Berkkam.

Dass die Ausbildung des Pflegepersonals auf dem Gebiet der Sturzprävention fortgeführt werde, verstehe sich von selbst.

### Kontakt

Claus Nothnagel, Einrichtungsleiter

-----  
CURA Seniorencentrum

Maschen GmbH

Im Stuck 13

21220 Seevetal

Tel.: 04105 / 68 35 - 0

Fax: 04105 / 68 35 – 28

[maschen.einrichtung@cura-ag.com](mailto:maschen.einrichtung@cura-ag.com)

[www.cura-ag.com](http://www.cura-ag.com)