

Presseinformation

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

Zeven, 16. Juni 2010. Sie können außerordentlich schmerzhaft sein und die Genesung ist womöglich langwierig. Trotzdem lässt es sich nicht völlig auszuschließen: Statistisch gesehen stürzt jeder zweite Heimbewohner einmal im Jahr. Gründe hierfür sind meist mangelndes Gleichgewicht, ein geschwächtes Reaktionsverhalten und abnehmende Kraft. Zwar treffe auf seinen Verantwortungsbereich diese Statistik nicht zu, erklärt Sven Beyer, Einrichtungsleiter des CURA Seniorencentrums in Zeven. Seine Pflegemannschaft ist dafür ausgebildet, 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 Pflegedienstleiterin Ingrid Pieratzki. Entscheidender Teil des Projekts sei dabei die Teilnahme am – natürlich vom Hausarzt jeweils individuell genehmigten – Trainingsprogramm für die Heimbewohner selbst gewesen. „Wer nämlich sein Gleichgewicht koordinieren und schnell reagieren kann, über ausreichende körperliche Potentiale verfügt und dies alles sogar noch verbessern kann, gewinnt mehr Selbstvertrauen und damit Lebensfreude“, bringt die Praktikerin 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 oft bereits seit Jahren fehlenden Gelegenheiten und Möglichkeiten, sich körperlich zu bewegen. „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 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 die Pflegeleiterin.

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

Kontakt

Sven Beyer, Einrichtungsleiter

CURA Seniorencentrum

Zeven GmbH

Schlehdornweg 2

27404 Zeven

Tel.: 04281 / 95 22 - 0

Fax: 04281 / 70 41

zeven.einrichtung@cura-ag.com

www.cura-ag.com