

NETZWERK

Aktiv bleiben im Pflegeheim – Sturzprävention

Zielsetzung

Mehr als jeder zweite Heimbewohner in Deutschland erleidet gegenwärtig einen Sturz pro Jahr. Damit verbunden sind nicht nur schmerzhaft und langwierige Operationen und Behandlungen, sondern die Verletzungen sind für die Betroffenen oftmals lebensbedrohlich. Das Projekt setzt hier gezielt an und fördert mit dem Angebot "Aktiv bleiben im Pflegeheim -Sturzprävention" die Sturzvorbeugung und Sturzvermeidung für pflegebedürftige Menschen in Pflegeheimen.

Umsetzung

Präventionsfachkräfte der AOK Niedersachsen kontaktieren Pflegeheime, um sie zu einer Teilnahme am Projekt zu motivieren und geeignete Mitarbeiter in der Umsetzung des Konzeptes zu schulen. In Eigenverantwortung der Heime leiten die Mitarbeiter in den Pflegeheimen die Heimbewohner regelmäßig in Balance- und Krafttraining zur Prävention von Stürzen an. Mit Hilfe des Trainings lernen Senioren, Gleichgewicht, Koordination, Reaktion und Kraft zu verbessern und gewinnen somit mehr Selbstvertrauen und Lebensfreude. Seit Anfang 2008 wurden Mitarbeiter von über 700 stationären Pflegeheimen kostenlos von speziell ausgebildeten AOK-Sportpädagogen in Niedersachsen geschult.

Evaluation

Um den aktuellen Stand der Umsetzung in den Pflegeheimen zu erfragen, gab es Ende Juni 2010 eine Fragebogenaktion. Von den



Bild: aok

KONTAKT

AOK - Die
Gesundheitskasse für
Niedersachsen
Gesundheitsmanage
ment Prävention
Hildesheimer Straße
273
30519 Hannover

Ansprechpartnerin
Martina Walther
Telefon:
0511-870116814
E-
Mail: martina.walther@nds.aok.de

LINKS

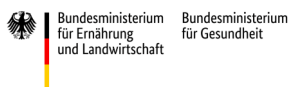
Mehr Informationen
auf der AOK-Seite
**"Sturzprävention in
vollstationären
Pflegeeinrichtunge
n"**

knapp 500 Pflegeheimen, die eine Rückmeldung gaben, gaben 84 Prozent an, dass sie das AOK-Konzept der Sturzprävention in ihrem Hause mit den Senioren umsetzen. Die Sturzprävention in den Pflegeheimen erfolgt durchschnittlich 1 bis 2 mal pro Woche. Überwiegend dauern die Einheiten eine Stunde lang. Auch zu der Wirkung des Kraft- und Balancetrainings gaben die Heime eine positive Rückmeldung. Sie berichteten von weniger Stürzen und damit verbundenen Brüchen, von mehr Mobilität und mehr Sicherheit bei den Heimbewohnern.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/aktiv-bleiben-im-pflegeheim-sturzpraev-ention/>