

Dornbirn, 18.04.2014

## **Wirksames Training für den Hausgebrauch**

Otago-Übungsprogramm hat sich als effektive Waffe gegen Stürze im Alter erwiesen – Vorarlberg startet ein Pilotprojekt

An dieser Rechnung gibt es wohl nichts zu deuteln: Schon 2020 werden in Vorarlberg 50.000 Menschen über 70 Jahre alt sein. Gelänge es, durch angepasste Maßnahmen nur einem Prozent dieser Personen zwei Monate länger die Selbständigkeit zu erhalten, würde das im Vergleich zu einem Pflegeheimaufenthalt eine Kostenersparnis von 4 Millionen Euro bringen. In Anbetracht der demografischen Entwicklung, laut der Menschen immer älter werden, ist vor allem die Sturzprävention ein Gebot der Stunde. Denn bei betagten und hochbetagten Senioren führen sturzbedingte Verletzungsfolgen häufig direkt in die Pflegebedürftigkeit.

### **Effektiv und kostengünstig**

Als ebenso effektiv wie kostengünstig hat sich das vor zehn Jahren in Neuseeland entwickelte Sturzpräventionsprogramm der Universität Otago erwiesen. Es besteht aus einfachen Übungen, die zu Hause durchgeführt werden, sowie einem regelmäßigen Gehtraining. Die Einweisung in den Trainingsablauf erfolgt durch geschulte ÜbungsleiterInnen. Damit sollen die alten Menschen in die Lage versetzt werden, das Programm selbständig zu absolvieren. Dass es viel Nutzen stiftet, belegen inzwischen auch zahlreiche Studien. Obwohl unterschiedlich in ihren Aussagen, kommen alle doch zu einem Schluss: Mit Otago lässt sich das Sturzrisiko im höheren und hohen Alter um 35 Prozent reduzieren. Die höchste Wirksamkeit erzielt das Otago-Programm demnach bei über 80-Jährigen, die schon Stürze hinter sich haben.

### **Trainerinnen in Schulung**

Wohlwissend um die Notwendigkeit solcher Maßnahmen startet demnächst in Vorarlberg unter der Federführung der Hauskrankenpflege Vorarlberg und in Kooperation mit Sicherem Vorarlberg ein Otago-Pilotversuch. Derzeit werden zehn MitarbeiterInnen der Hauskrankenpflege von Christiane Feuerstein (Studio Drehpunkt) in Otago geschult. „Damit ein solches Projekt erfolgreich sein kann, müssen auch die Hausärzte mit ins Boot. Denn ältere Menschen hören eher auf ihren Arzt als auf Angehörige“, betont Feuerstein, die sich langjährig mit der Thematik befasst und seit 2014 Otago Kaskadentrainerin ist. Ihre gute Botschaft: „Für ein angemessenes Training ist es nie zu spät.“ Das Otago-Programm beinhaltet Aufwärmübungen sowie Kräftigungs- und Balanceübungen. Es deckt damit genau jenes Spektrum an Defiziten ab, die alte Menschen buchstäblich zu Fall bringen. Fehlende Kraft, ein Mangel an Beweglichkeit sowie Probleme mit dem Gleichgewicht und der Reaktionszeit gelten als die Risikofaktoren für Stürze im Alter. Andererseits lässt sich an dieser Schraube am einfachsten drehen.

Dornbirn, 18.04.2014

## Übungen für den Hausgebrauch

Beim Otago-Programm erhält jeder Teilnehmer eine, seinen Fähigkeiten individuell angepasste Übungsauswahl, wobei die Intensität der Übungen langsam gesteigert wird. Voraussetzung: „Die Teilnehmer müssen mobil und in der Lage sein, die Übungen zu verstehen“, erläutert Christiane Feuerstein. Deshalb steht am Beginn ein kleiner Check. Unter anderem wird die Zeit gemessen, die eine Person braucht, um 5 Mal hintereinander ohne Abstützen der Arme von einem herkömmlichen Stuhl aufstehen kann. Dann wird im Rahmen von 4 Hausbesuchen, die innerhalb von 6 Monaten erfolgen, das Übungsprogramm Stück für Stück mit dem Teilnehmer erarbeitet. Großbebilderte Anleitungen erleichtern die Durchführung der Übungen, für die es nur wenig Ausrüstung braucht. Stabiler Stuhl und Fußgewichtsmanschetten von zunächst 1 Kilo und schon kann es losgehen. Das Führen eines Übungskalenders bzw. Übungstagebuchs erhöht laut Studien die Lust an der Regelmäßigkeit.

## Professionelle Begleitung

Zum häuslichen gesellt sich ein außerhäusliches Gehtraining in Form von Spaziergängen. Auch darauf gibt es eine Einschulung. Danach sollen die Senioren soweit sein, um allein zurechtzukommen. Nach Ablauf des halben Jahres stattet die Übungsleiterin ihren Probanden einen neuerlichen Besuch ab, bei dem eine Anpassung der Übungen erfolgt. Anschließend wird telefonischer Kontakt gehalten. Nach einem Jahr geht es an die Evaluierung. „Die Herausforderung besteht darin, alte Menschen zu motivieren, das Programm nicht abzuberechnen“, so Feuerstein. Vielmehr sollte es Teil des Alltags werden.

Weitere Infos: Sicheres Vorarlberg, Tel. 05572/54343-0, [www.sicheresvorarlberg.at](http://www.sicheresvorarlberg.at)

## Übungsprogramm

Frequenz: 3 Mal pro Woche

Intensität: moderat bis mittel

Dauer: 30 Minuten

Gehtraining: 2 Mal pro Woche 30 Minuten

### Übungskomponenten

5 Aufwärmübungen

5 Übungen zur Kräftigung

12 Übungen für die Balance

5 Dehnungsübungen zum Abschluss

Dornbirn, 18.04.2014

### **Stürze und ihre Auswirkungen bei älteren Personen**

2012 wurden in den Vorarlberger Krankenhäusern 1473 Menschen über 65 nach einem Sturz mit folgenden Verletzungen stationär behandelt:

Fraktur Oberschenkelhals	506
Fraktur Lendenwirbelsäule und Becken	221
Fraktur Schuler und Oberarm	207
Fraktur Unterschenkel, oberes Sprunggelenk	150
Fraktur Rippen, Brustwirbelsäule	143
Fraktur Unterarm	175
Fraktur Gesichtsschädelknochen	71