

Sicheres Vorarlberg:

Mobil bis ins hohe Alter

Sturzpräventionsprogramm OTAGO wird in Vorarlberg flächendeckend aufgerollt – Ein erfolgreicher Versuch geht in die Verlängerung.

OTAGO, ein Programm zur Sturzprävention im Alter, kann in den nächsten drei Jahren in Vorarlberg flächendeckend angeboten werden. Dabei handelt es sich um ein strukturiertes Training, das auf den Erhalt der Selbständigkeit von Menschen abzielt, die zu Hause leben. Im Rahmen von fünf Hausbesuchen erarbeiten die SeniorInnen unter Anleitung geschulter Trainerinnen einfache Übungen zur Stärkung von Balance und Kraft, die in weiterer Folge selbständig durchgeführt werden sollen. Zahlreiche Studien haben die nachhaltige Wirksamkeit des in Neuseeland entwickelten Programms belegt. Dabei zeigte sich, dass besonders ältere und gebrechliche Personen davon profitieren.

Aufwertung für MOHI's

Nach einem gelungenen ersten Pilotprojekt, das unter Federführung von Sicherem Vorarlberg in Kooperation mit dem Landesverband Hauskrankenpflege umgesetzt wurde, übernehmen nun Helferinnen und Helfer der Mobilen Hilfsdienste die Trainertätigkeit. „In der täglichen Arbeit mit unseren KlientInnen sehen wir, wie wichtig eine gute Sturzprophylaxe ist. Außerdem bedeutet diese zusätzliche Aufgabe eine Aufwertung für unsere Helferinnen und Helfer“, erklärt Simone Bemetz-Kochhafen, Geschäftsführerin der ARGE Mobile Hilfsdienste.

Die Ausgangslage ist klar. Die Zahl der alten Menschen steigt rasant an. Im Jahr 2020 sind laut Statistik bereits 18.866 Personen in Vorarlberg über 80 Jahre alt. Das entspricht einem Anteil von 5,1 Prozent an der Gesamtbevölkerung. Zwar gibt es in dieser Altersklasse ein hohes Potenzial an SeniorInnen, die regelmäßig ein Bewegungsprogramm außerhalb ihres Wohnumfeldes in Anspruch nehmen. Aber es zeigt sich auch ein anderes Bild:

betagte Menschen, die noch fit für leichte Übungen wären, sich aber keiner offenen Gruppe anschließen wollen. Hier soll OTAGO ansetzen.

Zahl der Stürze reduziert

Der Ablauf gestaltet sich so, dass die KlientInnen regelmäßig sechs Monate lang entweder bei Hausbesuchen oder über Telefonkontakte betreut werden. Das Programm selbst setzt sich aus Aufwärmübungen sowie Balance- und Kraftübungen zusammen. Die Intensität der Übungen orientiert sich an der Konstitution der TeilnehmerInnen. Ziel ist es, dass die Übungen mindestens dreimal pro Woche selbständig absolviert werden. Damit dies sicher möglich ist, müssen die KlientInnen in der Lage sein, ohne personelle Hilfe von einem Stuhl aufzustehen und einige Schritte gehen zu können. Erfahrungen aus anderen Ländern zeigen, dass die Nutzer des OTAGO-Programms ihre Mobilität soweit verbessert haben, dass sie das Haus wieder verlassen konnten und weniger oft eine Gehhilfe benötigten. Außerdem konnte die Zahl der Stürze merklich reduziert werden. Das ist deshalb von Bedeutung, weil Stürze im Alter nicht nur Schmerzen, Leid und Kosten verursachen, sondern häufig auch eine bleibende Pflegebedürftigkeit bedingen. „Es reicht schon ein Sturz, und vorbei kann es mit der Mobilität sein“, verdeutlicht Allgemeinmediziner Dr. Bernhard Schlosser die Bedeutung der Prävention in diesem Bereich. Außerdem habe sich gezeigt, dass jegliche Art von körperlicher Aktivität im Alter nützt, um fit und beweglich zu bleiben.

Motivation als Schlüssel

Im Jänner 2017 starten zwölf MOHI-Helferinnen mit dem ersten Ausbildungskurs. „Gleich danach gehen wir mit dem Angebot in die Umsetzung“, sagt Simone Bemetz-Koch-



Im Rahmen von Hausbesuchen lernen die Klienten einfache Übungen zur Stärkung von Balance und Kraft

hafen. Ein weiterer Ausbildungskurs beginnt im März. „Unsere Helferinnen und Helfer stehen dem Projekt sehr positiv gegenüber, denn wir haben auch einen Auftrag für unsere KlientInnen“, so Bemetz-Kochhafen. Und der lautet, sie dabei zu unterstützen, so lange wie möglich in vertrauter Umgebung wohnen zu können. Doch nicht nur MOHI-Helferinnen sind in diesem Zusammenhang gefordert. „Wir brauchen auch die Hausärzte und Angehörigen mit im Boot“, sagt Franz Rein, Geschäftsführer von Sicherem Vorarlberg. Denn die Motivation ist ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg.

Die Finanzierung des Projekts ist durch den Gesundheitsförderungsfonds des Landes und der VGKK gewährleistet. Den Teilnehmern fallen keine Kosten an, außer für die Anschaffung von zwei Gewichtsmanschetten. Außerdem ist die Teilnahme am OTAGO-Programm freiwillig.

Weitere Informationen:
ARGE Mobile Hilfsdienste
Simone Bemetz-Kochhafen
T 05522 / 78101 - 10



SICHERES
VORARLBERG

UNFALLEN VORBEUGEN – GESUND LEBEN

Projektteam: Franz Rein und Mario Amann, Sicherem Vorarlberg · Christiane Feuerstein, Ausbildungsleitung Studio Drehpunkt · Simone Bemetz-Kochhafen und Kitty Hertnagel, ARGE Mobile Hilfsdienste · Bernhard Schlosser, Allgemeinmediziner, Dornbirn · Dietmar Illmer, connexia · Alt-Bgm. Erwin Mohr