

Auch im Alter beweglich bleiben

Mohi setzt Programm zur Sturzprävention für betagte Menschen flächendeckend um.

MARLIES MOHR

E-Mail: marlies.mohr@vn.at
Telefon: 05572/501-385

FELDKIRCH. Die Gesellschaft altert rasant. Schon 2020 sind laut Statistik mehr als 18.800 Personen in Vorarlberg über 80 Jahre alt. Das entspricht einem Anteil von 5,1 Prozent an der Gesamtbevölkerung. Für das Gesundheitssystem bedeutet das, verstärkt auch in die Sturzprophylaxe zu investieren. Das wird jetzt getan. Im November hat der Gesundheitsförderungsfonds des Landes 140.000 Euro zur flächendeckenden Einführung eines Bewegungsprogramms genehmigt, das auf Senioren zugeschnitten ist, die ihren Lebensabend zu Hause verbringen.

Die Umsetzung des vorläufig dreijährigen Projekts wird durch die Mobilen Hilfsdienste erfolgen. „Die Übernahme dieser Aufgabe bedeutet eine enorme Aufwertung für unsere Mitarbeiter“, sagt Simone Bemetz-Kochhafen, Geschäftsführerin der ARGE Mobile Hilfsdienste. Außerdem zeige sich in der täglichen Arbeit mit den Klienten die Wichtigkeit einer guten Sturzprävention. „Tatsächlich kann schon ein einziger Sturz eine bleibende Pflegebedürftigkeit verursachen“, bestätigt Bernhard Schlosser, Allgemeinmediziner in Dornbirn und Mitglied des von Sicherem Vorarlberg geleiteten Projektteams.

Auch Hausärzte gefordert

Bemühungen, das Bewegungsprogramm OTAGO ins Land zu holen, gibt es schon länger. Eine einjährige Pilotphase in Kooperation mit dem Hauskrankenpflegeverband und die darauf folgende Evaluierung bestätigte den Nutzen des Programms und seiner niederschweligen Strukturen. „Es handelt sich um ein strukturiertes Training, das auf den Erhalt der Selbstständigkeit von alten Menschen abzielt“, erklärt

gen zur Stärkung von Balance und Kraft. Anschließend sollte das Erlernte selbstständig und regelmäßig absolviert werden. Fehlende Motivation ist allerdings häufig ein Grund, dass sich Senioren nicht ausreichend bewegen. „Deshalb brauchen wir auch die Hausärzte und Angehörigen im Boot“, betont Rein. Bernhard Schlosser ergänzt: „Es hat sich gezeigt, dass jegliche Art von körperlicher Aktivität im Alter nützt, um fit und beweglich zu bleiben.“

Mobilität verbessert

OTAGO wurde vor über zehn Jahren in Neuseeland entwickelt. Es gibt bereits zahlreiche Studien, welche die Wirksamkeit belegen. Ältere und gebrechliche Personen profitieren demnach besonders. Laut den Erfahrungen aus anderen Ländern haben OTAGO-Nutzer ihre Mobilität so weit verbessert, dass sie wieder das Haus verlassen

konnten und weniger häufig eine Gehhilfe benötigten. Ebenso reduzierte sich die Zahl der Stürze merklich. Das Programm setzt sich aus Aufwärm- sowie Balance- und Kraftübungen zusammen, die Intensität orientiert sich an der Konstitution des Teilnehmers.

Ausbildung startet

Im Jänner beginnen zwölf Mohi-Mitarbeiterinnen mit dem ersten Ausbildungskurs. „Gleich danach starten wir mit dem Angebot“, kündigt Simone Bemetz-Kochhafen an. Ein weiterer Lehrgang ist für März terminisiert. Auch dafür gibt es bereits genügend Teilnehmer. „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen dem Projekt sehr positiv gegenüber, denn es ist auch unser Auftrag, die Klienten dazu zu befähigen, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung bleiben zu können“, bekräftigt Bemetz-Kochhafen. Die Finanzierung ist durch den Landesgesundheitsförderungsfonds gewährleistet. Den Teilnehmern fallen keine Kosten an, außer für den Kauf von zwei Gewichtsmantelchen, die es für die Übungen braucht. Zudem ist die Teilnahme freiwillig.

„Für uns bedeutet das eine enorme Aufwertung der Arbeit.“

SIMONE BEMETZ

