

Sturzprophylaxe

Kraft- und Balancetraining im Rahmen der Sturzprophylaxe

Auf allen Pflegebereichen finden zweimal wöchentlich Kraft- und Balancetrainingsgruppen statt, die die körperliche Aktivität der Bewohner fördern und somit das Sturzrisiko verringern.

In Kleingruppen mit maximal zehn Teilnehmern werden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Schulung des Gleichgewichts, der Körperwahrnehmung und der Reaktionsfähigkeit von speziell ausgebildetem Fachpersonal angeleitet. Dabei kommen unterschiedliche Materialien wie Hanteln, Bälle, Fußmanschetten und Seile zum Einsatz. Die Übungen werden im Stand, in der Fortbewegung und im Sitzen funktionell und in spielerischer Art und Weise durchgeführt.

Die Teilnehmer der Trainingsgruppen werden nach einem standardisiertem Verfahren (Sturzrisikokala nach Huhn) unter Begutachtung bestimmter Kriterien wie z. B. der motorischen Fähigkeiten und der Sturzvorgeschichte als sturzgefährdet eingestuft.

Um einen Trainingserfolg zu erreichen, ist eine regelmäßige Teilnahme erforderlich. Grundsätzlich ist die Teilnahme aber freiwillig.

In den Jahren 2008 bis 2010 nahm das Betreuungszentrum St. Wolfgang an einem landesweiten Projekt der AOK Bayern zum Thema Sturzprophylaxe teil. Neben fachlicher Begleitung durch Mitarbeiter der AOK erfolgte innerhalb des Projekts eine detaillierte Auswertung der spezifischen Sturzrisiken des Hauses. Jährlich konnten die am Projekt beteiligten MitarbeiterInnen des Betreuungszentrums erfahren, dass die im Landesvergleich ohnehin sehr niedrigen Sturzzahlen im Betreuungszentrum St. Wolfgang durch die durchgeführten Maßnahmen stetig weiter gesenkt werden konnten.

Mit der Schlussauswertung am 21.12.2012 und der Übergabe des Teilnahmezertifikats wurde das Projekt offiziell beendet. Die auch im Rahmen des Projekts entwickelten und optimierten Maßnahmen werden selbstverständlich unvermindert fortgesetzt.



Zertifikat

Das Betreuungszentrum St. Wolfgang

beteiligte sich von 2008 bis 2010 am Projekt der AOK Bayern: „Sturzprävention in vollstationären Pflegeeinrichtungen“.

Dies beinhaltet u.a.

- Umsetzung des Expertenstandards
- Schulung der Pflegefachkräfte
- Sturzdokumentation
- Kraft- und Balancetraining
- individuell notwendige Interventionsmaßnahmen

Die Grundlagen dieses Konzeptes beruhen auf dem evaluierten „Ulmer Modell“.

Erding, im Januar 2011



Dr. Stefan Lehmann

AOK
Die Gesundheitskasse