

# Ein Medikament ohne Nebenwirkungen

Bewegung ist ein gutes Rezept. Patienten sollen zu körperlicher Aktivität motiviert werden.

Wäre Bewegung ein Medikament, wäre es wohl das am häufigsten verordnete. Denn regelmäßige körperliche Aktivität ist erwiesenermaßen die wirksamste Form, länger gesund zu bleiben und damit mehr gute Lebensjahre zu generieren. Und: Es hat keine Nebenwirkungen. Tatsächlich bewegt sich aber nur ein Viertel der Bevölkerung ausreichend, was sich vor allem im Alter negativ bemerkbar macht. Der Gang wird unsicher und Stürze, vor allem Oberschenkelhalsfrakturen, zeitigen dann oft böse Folgen. Häufig führen sie betagte und hochbetagte Menschen direkt in die Pflegebedürftigkeit. Eine Tatsache, die so nicht hingenommen werden muss.

## Wichtige Zusammenarbeit

Sicheres Vorarlberg engagiert sich seit Jahren mit verschiedenen Partnern in der Sturzprävention. Schon bekannt ist das Projekt „Im Gleichgewicht bleiben“, noch in der Versuchsphase das Otago-Übungsprogramm, ein spezielles Training für die Anwendung zu Hause. Aber: „Um wirken zu können, benötigen solche Projekte eine breite Basis, und dabei können uns die Ärzte eine wichtige Hilfe sein“, betont Ing. Franz Rein, Geschäftsführer von Sicheres Vorarlberg. Denn: „Sie kennen ihre Patienten, sie wissen, wo der Schuh drückt, und vor allem hören speziell Senioren eher auf den Rat ihres Arztes als auf den von Familienangehörigen“, so Rein. Deshalb soll die Zusammenarbeit mit der niedergelassenen Ärzteschaft intensiviert werden. Es gibt Info-Folder für die Praxen, in denen die im Bereich Sturzprävention bereits vorhandenen Angebote aufgelistet sind. „Wir würden uns wünschen, dass die Ärzte ihre Patienten auch direkt auf den wichtigen Aspekt von Bewegung in jedem Lebensalter hinweisen“, sagt Franz Rein.

Für Bewegung ist es nämlich nie zu spät. Selbst Neunzigjährige kön-



Ing. Franz Rein,  
Geschäftsführer von  
Sicheres Vorarlberg



nen ihre Kraft durch regelmäßiges, angepasstes Training in einem Vierteljahr um 25 Prozent verbessern. Wer selbständig bleiben will, muss jedoch keine Höchstleistungen vollbringen. Benötigt werden Kraft, Balance, Ausdauer sowie Beweglichkeit, und das jeweils abgestimmt auf die körperliche Belastbarkeit. Erfahrungen aus Deutschland zeigen, dass richtig dosierte Bewegung das Sturzrisiko messbar senkt. Altersbedingte Veränderungen wie nachlassendes Sehvermögen, Einschränkungen des Bewegungsapparats durch Muskel- und Knochenabbau, verzögertes Reaktionsvermögen oder abnehmende Herzleistung lassen sich zwar nicht aufhalten, aber deutlich hinauszögern. Eine ebenfalls große Rolle für den Erhalt von Selbständigkeit und Lebensqualität spielt der soziale Aspekt. Bewegung in der Gruppe macht Spaß, schafft Kontakte und schützt auf diese Weise wirksam vor Isolation. Was auch nicht übersehen werden darf: Bewegung fördert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sie dient ebenso der Erhaltung geistiger Beweglichkeit.

## Verhaltensweisen überdenken

Doch allein damit lassen sich Unfälle im Alter nicht vermeiden. „Es müssen auch die eigenen Verhal-

tensweisen überdacht werden“, erklärt Franz Rein. Dazu gehören die Sicherheit im eigenen Wohnumfeld und die regelmäßige Überprüfung des Seh- und Hörvermögens. Um es den Senioren einfacher zu machen, werden Tests und Wohnberatungen im Rahmen der Bewegungsgruppen angeboten.

Ein wichtiges Anliegen ist Sicheres Vorarlberg in diesem Zusammenhang die Netzwerkarbeit in Form von Information und Weiterbildung. So sind die Themen „Bewegung im Seniorenalter“ und „Sturzprävention“ auch Teil von Unterrichtseinheiten in der Ausbildung von Pflegefachkräften. Gleiches gilt für die Ausbildung von Ordinations-Assistentinnen. Außerdem startet im Frühjahr ein weiterer Kurs zur Ausbildung von Trainerinnen für das Projekt „Im Gleichgewicht bleiben“. Für Seniorenrunden, Jahreshauptversammlungen, Hauskrankenpflegevereine, Seniorenvereinigungen usw. werden einschlägige Vorträge angeboten. Auch Fitnesscenter organisieren in Kooperation mit den Seniorenorganisationen immer wieder Spezialaktionen für Senioren. Broschüren zum „Im Gleichgewicht bleiben“ werden über Apotheken und die Pensionsversicherungsanstalt (Pflegegeld-Antrag) lanciert.

## Im Gleichgewicht bleiben

- 73 ausgebildete Trainerinnen sind derzeit aktiv
- 160 Bewegungsgruppen gibt es landesweit
- 2500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer machen jede Woche mit

### Beispiele für weitere Aktivitäten und Anbieter

- Vortragsreihe im Rahmen der Volkshochschule Vorarlberg
- Seniorentanz
- Seniorentheater
- Kneipp Aktiv Club
- AOP
- Alt.Jung.Sein
- Turnvereine
- Rotes Kreuz