

# „Wir spüren, dass wir sicherer geworden sind“

Die Berliner Seniorenstiftung Prenzlauer Berg setzt auf Vorbeugung. Ein Gemeinschaftsprojekt mit der AOK Berlin-Brandenburg soll mehr Sturzicherheit für Senioren bringen.

Es ist keine bloße Entspannungsübung, kein Fitnesstraining zum Zeitvertreib. Den zehn Frauen im Alter zwischen 80 und 98 Jahren, die im Kreis sitzen, ist die Anstrengung anzumerken. An ihren Fußgelenken sind mit Klettverschlüssen Manschetten befestigt, in denen Gewichte stecken. In den Händen halten sie Hanteln. Mal heben und strecken sie die Arme, mal stellen sie sich auf, stützen sich auf die Stuhllehne, strecken die Beine und ziehen sie wieder heran.

## Ausbildung der Mitarbeiter zu Sturzprophylaxe-Trainern

Was in dieser Runde passiert, hat im Oktober 2006 begonnen und findet heute mehrmals in der Woche in den Häusern der Seniorenstiftung statt. Es nennt sich „Balance- und Krafttraining“, ist ein wissenschaftlich evaluiertes Programm zur Vorbeugung von Stürzen und wurde auf Anregung der AOK eingerichtet. Unter fachgerechter Anleitung arbeiten die Seniorinnen aktiv daran, sicherer auf den Beinen zu werden. Und das funktioniert. In den ersten vier Monaten trainieren sie zweimal in der Woche. Dadurch erfolgt der Muskelaufbau. Danach sind die Übungen nur noch einmal pro Woche nötig. Vor allem für besonders Sturzgefährdete ist das Training eine wichtige Vorbeugemaßnahme. Die Gruppengrößen liegen bei etwa zehn Teilnehmern. Bei Demenzkranken sind die Gruppen wesentlich kleiner.

Anlass des Kooperationsprojekts waren die langen Liegezeiten für Senioren nach Stürzen und die daraus folgenden Beeinträchtigungen sowie die entstehenden hohen Kosten. Diese Folgen sollen ver-

mindert und gleichzeitig soll die Sicherheit der Bewohner von Pflegeeinrichtungen erhöht werden. „In der ersten Hälfte des Jahres 2006 ist die AOK Berlin-Brandenburg an die Stiftung herangetreten. Sie hat die Ausbildung von Mitarbeitern zum Sturzprophylaxe-Trainer übernommen und einen Teil der Erstausrüstung finanziert“, erläutert Vorstandsvorsitzender Wilfried Brexel. Die AOK leistete dabei nicht nur die Anschubfinanzierung. Sie begleitet die teilnehmenden Einrichtungen und wertet die Ergebnisse alle vier Wochen mit deren Mentoren aus. Wenn das Programm greift, nehmen Stürze nachweislich ab, vor allem aber die schweren Folgeschäden, das haben Studien ergeben.

Die Ausbildung der Mitarbeiter erfolgte im September 2006. Im Oktober wurde in einem der Häuser mit den Trainingsstunden begonnen. Inzwischen gibt es sie in allen Seniorenhäusern der Stiftung. Etwa 10% der Bewohnerinnen haben bereits teilgenommen. Dass hinter den Übungen mehr steckt als „Musik und Bewegung“ in großer Runde, haben alle schnell bemerkt. Plötzlich werden längst verloren geglaubte Reserven mobilisiert und sie verlieren ihre Ängste beim Gehen oder Treppensteigen. Martina Pfitzner, die einen der Kurse leitet: „Die Übungen stärken das Selbstwertgefühl, die Teilnehmerinnen werden sicherer, weil ihre körperliche Leistungsfähigkeit zunimmt. Dadurch vermindert sich nicht nur die Sturzgefahr. Es kommt vor allem weniger häufig zu komplizierten Knochenbrüchen.“ Kollegin Ina Lindstedt fügt hinzu: „Und wenn die Teilnehmer nach Abschluss der ersten vier Monate ihre Urkunde erhalten, ist auch ein wenig Stolz in ihren Gesichtern zu erkennen.“

## Ziel: Senkung der Stürze um 25 %

Die Anfängerinnen sitzen neben den „alten Hasen“, die die Aufbauphase hinter sich haben und nur noch einmal in der Woche am Training teilnehmen müssen. Zwischen den Übungen gibt es kleine Verschnaufpausen, um Überanstrengung zu vermeiden. Auch die aufmunternden Worte zwischen den Übungen sind keine reine Überbrückung: „Wichtig ist eiweißhaltige Ernährung, z. B. Käse, Milch oder Fisch, die den Muskelaufbau unterstützt.“ Die Teilnehmerinnen haben gelernt, das zu berücksichtigen. Nach einer knappen Stunde ist es geschafft. Die Hanteln werden wieder eingesammelt und die Manschetten an den Fesseln entfernt. „In der ersten Zeit hat es große Überwindung gekostet. Aber wir spüren, dass wir sicherer geworden sind“, bestätigen die Teilnehmerinnen. „Es hat gewirkt. Und jetzt freuen wir uns schon auf die wöchentlichen Runden, auch wenn sie anstrengend sind.“

„Stürze lassen sich leider nicht vermeiden, aber die Abnahme der Fälle und die Minderung der Folgen ist schon ein großer Erfolg“, betont Brexel. „Deshalb investiert die Stiftung bewusst in diese wichtige Vorbeugemaßnahme. Und wir haben das Fachpersonal direkt im Haus.“ Ehrgeiziges Ziel aller Beteiligten ist die Senkung der Sturzzahlen um 25%. Die Auswertung im Oktober 2007 wird zeigen, ob die Anstrengungen das gewünschte Ergebnis erbringen. Die Anfangserfolge stimmen jedenfalls optimistisch.

Johannes Lehmann

Auskünfte erteilt das Büro der Geschäftsleitung der Stiftung, Gounodstraße 1-3, 13088 Berlin  
Tel.: 030 / 42 84 47 11 10