

# Kraft- und Balancetraining für Senioren – Kurse in Düsseldorf

*Modellprojekt der Ärztekammer Nordrhein zur Prävention von Sturz und sturzbedingter Verletzung für im eigenen Haushalt lebende Senioren*

von **Andrea Icks**

**M**obilität und Selbständigkeit sind zentrale Ziele betagter Menschen. Stürze und sturzbedingte Verletzungen, insbesondere Hüftfrakturen, führen häufig zu Einschränkung der Mobilität. Schätzungsweise 30 Prozent der über 65-Jährigen und über 50 Prozent der über 80-Jährigen stürzen mindestens einmal pro Jahr (*Gillespie 2003, WHO 2004*). Pro Jahr ereigneten sich in Deutschland Ende der 90er Jahre rund 100.000 Hüftfrakturen bei über 65-Jährigen (*Wildner 2001*). Eine aktuelle Studie geht davon aus, dass im Jahr 2004 etwa 100.000 Personen, zum größten Teil Senioren, von mindestens einer Hüftfraktur betroffen waren (*Hoffmann 2006*). Neben Folgen wie erhöhter Sterblichkeit, bleibender Behinderung und Pflegebedürftigkeit stellt die Sturzangst ein Problem dar, da sie das Selbstvertrauen im Alltag erheblich beeinträchtigen kann.

## Zielgruppe

Nachdem die Ärztekammer Nordrhein bereits ein Modell zur Sturzprävention in stationären Einrichtungen der Altenpflege umgesetzt hat, zielt das neue Projekt darauf ab, Senioren zu erreichen, die zu Hause leben, ein erhöhtes Sturzrisiko haben und eine Gangunsicherheit aufweisen, bereits gestürzt sind, aber beispielsweise Angebote von Sportvereinen nicht in Anspruch nehmen. Hierzu gehören auch die Patientinnen und Patienten, die beim Hausarzt nach einem Sturzereignis oder im Rahmen des Hausärztlich-Geriatriischen Basisassessments als sturzgefährdet auffallen.

Das Hausarztnetz Düsseldorf (HAND) unterstützt das Vorhaben.

## Projektbausteine

Zu diesem Zweck wurde an verschiedenen Standorten in Düsseldorf in Räumlichkeiten von Seniorenbegegnungsstätten ein Sturzpräventionsprogramm eingerichtet. Es besteht aus

- einem einmal pro Woche stattfindenden 1-stündigen Gruppenkraft- und Balance-Training (*Ulmer Modell, Becker 2003, 2005*) mit bis zu 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, angeleitet durch spezifisch qualifizierte Trainer. Die Senioren erhalten eine Anleitung, um auch zu Hause trainieren zu können. Die Effektivität von Kraft- und Balancetraining bei sturzgefährdeten Senioren wurde in kontrollierten randomisierten Studien nachgewiesen (*Gillespie 2003, WHO 2004*).
- Informationsveranstaltungen zur Sicherheit im Haushalt und zu weiteren Sturzrisikofaktoren (eingeschränktes Sehvermögen etc.).



*Ziel des Kraft- und Balancetrainings ist es, Sturz- und Frakturrisiko bei sturzgefährdeten Senioren zu reduzieren und Mobilität, Selbständigkeit und Lebensqualität zu erhöhen.*

Foto: Archiv

## Flyer zum Projekt

können Ärztinnen und Ärzte aus Düsseldorf anfordern bei PD Dr. Dr. Andrea Icks, Ärztekammer Nordrhein, Stabsstelle Kommunikation, Gesundheitsberatung/Prävention, Tersteegenstr. 9, 40474 Düsseldorf, E-Mail: dr.andrea.icks@aekno.de.

Das Training wird durch den BKK Landesverband NRW und den BKK Bundesverband gefördert. Die Stunden können kassenunabhängig von allen Seniorinnen und Senioren ohne Zuzahlung in Anspruch genommen werden.

## Kurse gut besucht

Seit Start des Projekts im November 2006 sind die Kurse gut besucht und werden zunehmend nachgefragt. An den bisher 5 Standorten in Düsseldorf trainieren in 7 Gruppen fast 100 Senioren, überwiegend im Alter von über 75 Jahren, die bereits gestürzt sind, sich gangunsicher fühlen und teilweise eine Gehhilfe verwenden. Die Zielgruppe konnte also erreicht werden. Nachdem zunächst überwiegend Besucherinnen und Besucher der Begegnungsstätten an den Kursen teilnahmen, kommen zunehmend Senioren von außen hinzu. Erste Patienten kamen, weil ihnen ihr Hausarzt die Teilnahme empfohlen hatte. Zur Information der Patienten wurden Flyer erstellt. Diese wurden in Düsseldorf von über 100 hausärztlich tätigen Ärztinnen und Ärzten zur Weitergabe an ihre Patienten angefordert.

Derzeit wird das Projekt in Düsseldorf ausgeweitet. Die Ausdehnung auf weitere Regionen ist geplant. Das Projekt wird von der Ärztekammer Nordrhein evaluiert.

*Literatur bei der Verfasserin.*