

Pressekonferenz | Donnerstag, 16. April 2015

Neue und bewährte Programmpunkte der Kampagne "Im Gleichgewicht bleiben – Sturzprävention im Alter"

mit

Landesrätin Katharina Wiesflecker

(Sozialreferentin der Vorarlberger Landesregierung)

Franz Rein

(Geschäftsführer SicHERES Vorarlberg)

Herausgegeben von der Landespressestelle Vorarlberg

Amt der Vorarlberger Landesregierung

Landespressestelle, Landhaus, Römerstraße 15, 6901 Bregenz, Österreich | www.vorarlberg.at/presse

presse@vorarlberg.at | T +43 5574 511 20135 | M +43 664 6255668 oder M +43 664 6255667 | F +43 5574 511 920095

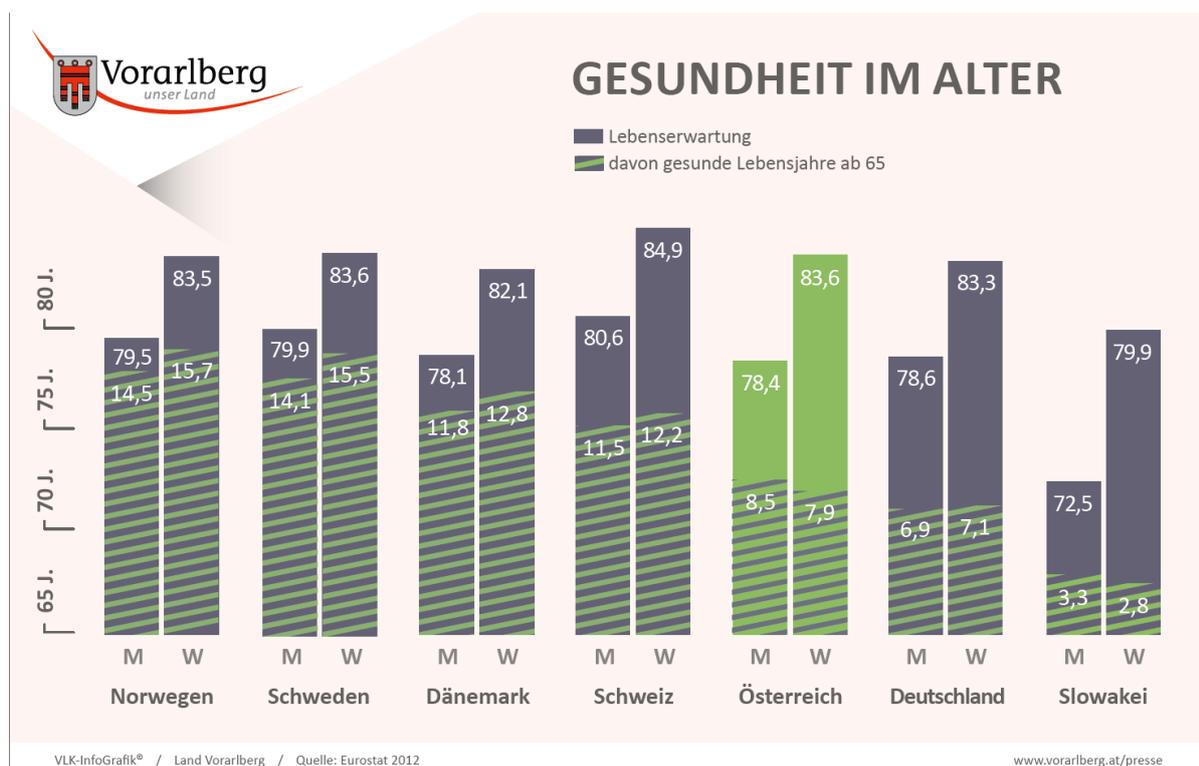
Jeden Werktag durchgehend von 8:00 bis 13:00 Uhr und von 14:00 bis 17:00 Uhr erreichbar

Neue und bewährte Programmpunkte der Kampagne "Im Gleichgewicht bleiben – Sturzprävention im Alter"

Mit dem Programm "Im Gleichgewicht bleiben" setzt die Initiative Sicheres Vorarlberg seit Jahren wichtige Impulse, um Sturzunfällen im Alter vorzubeugen. Um mit den verschiedenen Angeboten die Zielgruppe – Menschen ab 65 Jahren – tatsächlich zu erreichen, sind Motivation und Bewusstseinsbildung von besonderer Bedeutung. Zu diesem Zweck tourt jetzt der Amateurtheaterverband mit dem Stück "Ein falscher Schritt" durch Vorarlbergs Gemeinden.

"Gerade vor dem Hintergrund der steigenden Lebenserwartung kommt einer gezielten Sturzprävention größte Bedeutung zu", betont Soziallandesrätin Katharina Wiesflecker. In Vorarlbergs Spitälern müssen jedes Jahr fast 1.500 Menschen, die älter als 65 Jahre sind, nach Stürzen stationär behandelt werden. Stürze zählen zu den Hauptursachen für bleibende Pflegebedürftigkeit im Alter.

"Das Ziel aller unserer Maßnahmen muss es sein, dass die Menschen möglichst lange gesund bleiben bzw. dass sie auch das Seniorenalter weitestmöglich in Gesundheit verbringen können. Da hat Österreich im internationalen Vergleich durchaus noch Aufholbedarf", so Landesrätin Wiesflecker. Die Statistik belegt, dass die Österreicherinnen und Österreicher ab 65 im Rahmen der durchschnittlichen Lebenserwartung noch mit 8,5 (Männer) bzw. 7,9 (Frauen) gesunden Lebensjahren rechnen dürfen. Damit liegt Österreich deutlich hinter etlichen anderen europäischen Ländern, in denen die statistische Lebenserwartung ähnlich hoch ist.



Menschliches Leid vermeiden und Kosten reduzieren

"Ältere und alte Menschen in der Beibehaltung ihrer Selbständigkeit zu unterstützen, ist für alle von Nutzen – für jede und jeden Einzelnen und auch für die öffentliche Hand", erklärt Landesrätin Wiesflecker. Stürze im Alter können sehr schnell passieren und sind mit großen Schmerzen verbunden. Und Studien belegen: Die Gefahr ist groß, dass sich Sturzunfälle wiederholen. Etwa zwei Drittel derer, die im Alter einmal gestürzt sind, fallen wieder hin und verletzen sich erneut. Das hat mitunter langwierige teure Behandlungen zur Folge. "Das heißt, es geht sowohl darum menschliches Leid zu vermeiden, als auch Kosten zu reduzieren", so Wiesflecker. Kann nur einem Prozent der über 70-Jährigen zwei Monate länger die Selbständigkeit erhalten werden, bringt das im Vergleich zu einem Pflegeheimaufenthalt eine Ersparnis von vier Millionen Euro.

Otago unterstützt Muskelkraft und Balancegefühl

Ein wichtiger und wirksamer Beitrag zur Sturzprävention ist ein der körperlichen Verfassung angepasstes Kraft- und Balancetraining, erläutert Sicheres Vorarlberg-Geschäftsführer Franz Rein: "Durch Bewegung verbessern sich Gleichgewicht und Beweglichkeit, und Kraft wird aufgebaut. Diese Maßnahmen funktionieren auch noch bei Hochbetagten. Das ermöglicht Senioren ein längeres Leben in Selbständigkeit." Bestens bewährt sind die im Rahmen von "Im Gleichgewicht bleiben" landesweit angebotenen Bewegungsgruppen und andere Bewegungsinitiativen. Diese tragen außerdem zum Erhalt sozialer Kontakte bei, die im Alter bekanntlich häufig verlorengehen. Als besonders effektive Methode gegen Stürze im hohen Alter hat sich das Otago-Übungsprogramm erwiesen. Dieses stammt ursprünglich aus Neuseeland und wird unter fachlicher Anleitung zu Hause durchgeführt. Otago beinhaltet Aufwärm- sowie Kräftigungs- und Balanceübungen für ältere Menschen und deckt damit genau jenes Spektrum an Defiziten ab, die häufig zu Sturzunfällen führen. In Vorarlberg läuft seit einem Jahr ein von Sicheres Vorarlberg in Kooperation mit der Hauskrankenpflege initiiertes Pilotprojekt, das derzeit evaluiert wird.

Verantwortung für die eigene Gesundheit

Woran es bei älteren Menschen jedoch oft mangelt ist die Motivation. "Genauso wie bei Jüngeren gilt es auch im Alter, die Eigenverantwortung zu fördern", betont Franz Rein. In diesen Prozess eingebunden werden müssen sowohl Angehörige wie Hausärzte. Ihnen kommt laut Rein eine ganz besondere Bedeutung zu, denn das Wort des Arztes wiege oft mehr als jedes andere. Plakate und Folder zum Thema "Beweglich sein. Ein Leben lang.", die ab sofort bei allen niedergelassenen Ärzten aufliegen, sollen Senioren zum Einstieg in eine Bewegungsgruppe anregen.

Auch das Amateurtheaterstück "Ein falscher Schritt" zielt darauf ab, bei betagten Menschen das nötige Bewusstsein für körperliche Aktivitäten zu schaffen. Importiert wurde das Stück aus dem Südtirol, wo diese Art der Aufklärung seit Längerem erfolgreich läuft. Auf anschauliche Weise zeigen Laienschauspieler anhand von alltäglichen, in Haus und Garten vorkommenden

Unfallbeispielen, welche fatalen Folgen schon eine kleine Unaufmerksamkeit, rutschende Teppiche oder falsche Aufstiegshilfen haben können und was dagegen getan werden kann. "Wichtig ist uns dabei, auch die Unfallursachen zu erklären", sagt Franz Rein.

Das Programm "Im Gleichgewicht bleiben" der Initiative wird aus Landesmitteln mit 43.000 Euro unterstützt, der Amateurtheaterverband und die Aufführungsserie des Stückes "Ein falscher Schritt" mit weiteren 7.000 Euro. Geplant sind insgesamt 20 Vorstellungen in Vorarlberg. Die nächsten Termine:

- Donnerstag, 16. April 2015, 16.00 Uhr in Nüziders (Gemeindeamt)
- Mittwoch, 29. April 2015, 15.00 Uhr in Frastanz (Haus der Begegnung)
- Donnerstag, 30. April 2015, 16.00 Uhr in Rankweil (Bar, Bistro & Gwölb Hörnlingen)