

SturzMobil - Gesund und Sicher durch den Alltag

Gesund
emeinsam
anzheitlich **50**

Mag. Michael Wild

Arbeitsgemeinschaft Gesundheitsförderung -
ARGEF GmbH, Wiener Neustadt

Projekt **G50**

Bewegung

Steigerung
der Lebensqualität

Empowerment

Soziale Teilhabe

Sturzprävention

Partizipation

Migration

Chancengerechtigkeit

Barrieren senken

Angebote schaffen

Gesundheitsaufklärung

Screening
von Risikofaktoren

Ernährung

Mentale
Gesundheit

Überzeugen statt
Überreden

Verzögern
der Pflegebedürftigkeit

Motivierende
Kommunikationswege

G50

SturzMobil -

Gesund und Sicher durch den Alltag

Sturzprävention im kommunalen Setting

Präventionsveranstaltungen

Weiterführende Bewegungs-/Sturzpräventionskurse

Follow-Up Veranstaltungen

Kommunale Vernetzung

Projektübergreifende Maßnahmen

Aufrechterhaltung von Partnerschaften

Setzen nachhaltiger Schritte



Maßnahmen - Rollout (Beginn 2015)

2015: 24 Veranstaltungen in ganz NÖ

2016: 20 Veranstaltungen (laufend)



<https://www.youtube.com/watch?v=vMwByblTR0k>



Motive

"Längere Ausflüge
machen können"

"Selbstständig
bleiben"

"Die Mobilität erhalten
und mehr Sicherheit haben"

"Die Kraft
verbessern,
um besser
Stiegen zu
steigen"

"Mit den
Enkeln
spazieren
gehen"



"Im Winter
sicher gehen"

Ziele

- Informieren
- Bewusstsein schaffen
- Selbsteinschätzung verbessern
- Sturzangst mindern
- Bewegung fördern
- Sicherheitsgefühl stärken
- Beteiligen
- Funktionalität im Alltag



→ Reduktion von Stürzen und deren Folgen

- auf individueller Ebene (Erhaltung der Autonomie und Lebensqualität im Alltag)
- auf volkswirtschaftlicher Ebene (Kosten im Gesundheitssystem)

Organisation



**Umsetzung erfolgt
flächendeckend
in ganz NÖ**



- **Persönliche Ansprache der Zielgruppe besonders wichtig**
- **Besonderheiten der Zielgruppe müssen berücksichtigt werden**

Ablauf

Fachvortrag:

"Risikofaktoren in Wohnumfeld und Verhalten"

Vitalstationen

- Anamnese
- BIA-Messung
- Sturzrisiko-Assesement
- Gleichgewichtsschulung
- Kraftmessung
- Koordinations-Check
- Übungen zum Mitmachen und für zuhause
- Fragebogen
- Abschlussgespräch



Die individuelle Beratung
steht im Vordergrund

Sturzrisiko Assessment

→ zur Bestimmung des individuellen Sturzrisikos

Short Physical Performance Battery / SPPB

- Erhebung des statischen Gleichgewichts
- Erhebung der Ganggeschwindigkeit
- Chair-Rise-Test (Zeit beim 5-maligen Aufstehen)

Zusätzlich:

- Functional Reach Test
- Maximum Step Test
- Alternate Step Test
- Short FES-I



Fazit, Erkenntnisse, Herausforderungen und weitere Schritte

- Thema Sturz: Sensibles und gemeinschaftliches Handeln in allen Bereichen erforderlich
- Präventionsveranstaltungen: Niederschwelligkeit, Nähe zur Zielgruppe, Partizipation
- Motivierung zur Teilnahme an Sturzpräventions-Maßnahmen bei älteren Menschen oftmals sehr schwierig
- Türöffner nutzen – bewegungsaffine Personen aus der Zielgruppe
- Kommunen: Es gibt hier kein einziges, richtiges Vorgehen → lokale Besonderheiten berücksichtigen
- Entwicklungsprozesse in den Kommunen fördern → Vom Verwalten zum Gestalten



Fazit, Erkenntnisse, Herausforderungen und weitere Schritte

- Vom Projekt zum Programm → Systematische Weiterentwicklung
- Schaffung einer gemeinsamen Plattform → Settingorientierte Netzwerkarbeit, Expertenworkshops
- Ausarbeitung verschiedener Tools → Checklisten, Broschüren, Orientierungsleitfaden
- Weiterbildung / Schulung → Erfahrungen nutzen, Multiplikation ermöglichen
- Verstärkte Information der Bevölkerung → Pressearbeit, weitere Kommunikationsmaßnahmen
- Etablierung eines nachhaltigen Sturzpräventions-Managements in NÖ → Evaluation und Nutzbarmachung der Erkenntnisse

Es ist essenziell, dass das Thema „Sturz“ an größerer Bedeutung gewinnt und mehr in die Öffentlichkeit rückt

G50 - Gesund und Sicher durch den Alltag



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

„Vor dem Sturz bewahren ist besser als nach dem Sturz auf die Beine helfen“
 (Indisches Sprichwort)