

NETZWERK

Trittsicher durchs Leben

Zielsetzung

Stürze und Frakturen gehören zu den herausragenden medizinischen Problemen im Alter. Maßnahmen zur Reduktion von Stürzen und Frakturen sind zwar verfügbar, kommen der Risikopopulation aber nur selten zugute. Für ältere Menschen, die im ländlichen Raum leben, besteht zudem das Problem der Verfügbarkeit bzw. Erreichbarkeit diagnostischer und therapeutischer Angebote. Ziel ist daher die Entwicklung eines versorgungsmedizinischen Programms zur Reduktion von Stürzen und Frakturen für ältere Menschen im ländlichen Raum.

Umsetzung

"Trittsicher durchs Leben" ist ein Programm der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband, dem Deutschen Turner-Bund und dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart und beinhaltet drei Komponenten:

1. "Trittsicher"-Bewegungskurse zur Förderung der körperlichen Fitness und Verbesserung der Standfestigkeit,
2. Untersuchung der Knochengesundheit und
3. Sicherheit rund um Haus und Hof.

Die Implementierung findet in 47 zufällig ausgewählten Landkreisen in 5 Bundesländern statt (Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz). Es ist geplant, innerhalb von zwei Jahren mehr als 10.000 Versicherte in den Interventionslandkreisen aktiv anzusprechen und sie für einen "Trittsicher"-Bewegungskurs zu motivieren. In diesem erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in sechs Trainingseinheiten Kraft- und Balanceübungen, um ihre körperliche Fitness, Muskelkraft und Standfestigkeit zu verbessern.



KONTAKT

Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik für Geriatrische Rehabilitation

Priv.-Doz. Dr. med.
Kilian Rapp, MPH
Auerbachstrasse 110
70376 Stuttgart

Telefon:
0711-81013101
E-Mail:
kilian.rapp@rbk.de

LINKS

www.trittsicher.org

ERSTE ERGEBNISSE

In den Jahren 2015 und 2016 wurden 700 Trainer für die "Trittsicher"-Bewegungskurse

Als weitere Komponente des Programms wird eine kostenlose Knochendichtemessung angeboten, um eine Osteoporose zu diagnostizieren oder auszuschließen. Zudem erfolgt eine Beratung vor Ort zur Sicherheit rund um Haus und Hof bei der die Zielgruppe auf mögliche Sturzgefahren hingewiesen wird und Lösungsmöglichkeiten angeboten bekommt. "Trittsicher"-Bewegungskurse werden von den LandFrauen vor Ort organisiert und können im Rahmen des "Setting-Ansatzes" auch von anderen älteren Personen besucht werden. Für Organisation und Vermittlung von Teilnehmenden wurden drei "Trittsicher"-Telezentren aufgebaut.

ausgebildet, mehr als 600 LandFrauen haben sich in den Interventions-Landkreisen grundsätzlich bereit erklärt, "Trittsicher"-Bewegungskurse zu organisieren. Innerhalb des ersten Jahres des Programms wurden mehr als 600 Kurse gelistet, d.h., dass nahezu 7000 ältere Personen im ländlichen Raum bereits an einem der Kurse aktiv teilgenommen haben.

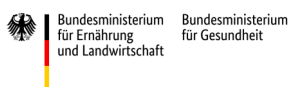


Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **IN FORM Partner werden.**

DOWNLOADS

Der **Flyer** fasst alle Informationen zu "Trittsicher durchs Leben" zusammen.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/netzwerk/projekte/trittsicher-durchs-leben/>