



Brigitte Kiesendahl, Leiterin des Pflegezentrums Am Wiesenhof, hat diesen Beitrag geschrieben.

Mit Kraft- und Balance-Training gegen Sturzgefahren

Das Pflegezentrum Am Wiesenhof bietet seinen Bewohnern zweimal in der Woche durch einen therapeutisch ausgebildeten Mitarbeiter ein gezieltes Kraft- und Balance-Training zur Vorbeugung gegen Stürze.



Fussball ist nicht nur Männersache ...

Dabei werden durch verschiedenste Kräftigungsübungen, unter anderem mit Hilfe von Hanteln und Gewichtsmanschetten, Muskeln aufgebaut. Spielerisch geht es weiter mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Hier kommt vor allem das Ballkissen zum Einsatz. Der Bewohner sitzt dabei auf einem mit Luft gefüllten Kissen, auf dem er sich nun bei jeder Bewegung ausbalancieren muss. Ein farbenfrohes Schwungtuch, verschieden große Bälle und bunte Luftballons laden zudem zum gemeinsamen Bewegungstraining ein. Nun gilt es die Balance zu halten und mit den Bewegungsabläufen zu koordinieren.

Dieses Training ist Teil eines Konzeptes zur Reduzierung von Stürzen und Verletzungsrisiken.

Die meisten Stürze finden in der eigenen Wohnung statt. Etwa ein Drittel aller über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal pro Jahr. Bei den über 80-Jährigen sind es sogar 80%. Rund 100.000 ältere Menschen erleiden jährlich bei Stürzen einen Hüftbruch. In den Heimen liegt aufgrund des erhöhten Altersdurchschnitts und der schon vorhandenen gesundheitlichen Einschränkungen die Sturzrate entsprechend höher. Hier fällt jeder zweite Heimbewohner ca. ein- bis viermal im Jahr. Kosten für die unmittelbare Behandlung und Reha-Maßnahmen sind beträchtlich. Die Folgen für die Betroffenen oftmals gravierend.

Sturzgefahr im Alter



Ergotherapeut Alfred van Staa wärmt seine Sportler auf. Jahrespraktikant Tim Franke macht auch mit und notiert die Leistungen.

So wurden im Pflegezentrum Am Wiesenhof die Mitarbeiter auch zu diesem Thema geschult. Zudem wurde das gesamte Pflegezentrum auf so genannte „Stolperfallen“ überprüft. Dazu zählten insbesondere die Bewertung der vorhandenen Beleuchtung, Haltegriffe, Sitzmöbel, Bodenbeläge und Rutsch- und Stolpergefahren innerhalb der allgemeinen Ordnung.

Für jeden Bewohner wird regelmäßig eine Sturz-Risiko-Bewertung erhoben, aus deren Ergebnis weitere individuelle Maßnahmen erfolgen.

Die Ausstattung des Pflegezentrums mit entsprechenden Hilfsmitteln runden die Vorbeugungsmaßnahmen ab. Als besonders wirkungsvoll zeigte sich der Einsatz von so genannten Hüftprotektoren. Diese bestehen aus einer handgroßen Polsterschale, die jeweils rechts und links über den Hüftbereich getragen



wird und die den bei einem Sturz entstehenden Druck auf die Hüfte entsprechend verteilt und mildert.

Zu den Ursachen von Stürzen im Alter zählen:

- eine allgemeine Altersschwäche
- verschiedenste Erkrankungen
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- ein schlechter Ernährungszustand und Bewegungsmangel

Der Einsatz von Sensormatten, die in der Regel vor dem Bett liegen, hat die Stürze bei demennten Bewohnern erheblich reduzieren können. Hier erhalten die Pflegekräfte mittels eines akustischen Signals umgehend eine Information, wenn ein sturzgefährdeter Bewohner ohne Hilfe aufsteht oder sich fortbewegt.



Sieht aus wie Handarbeit, wirkt aber auf die Oberarmmuskulatur.

Das Pflegezentrum Am Wiesenhof ist eine Pflegeeinrichtung für pflegebedürftige Erwachsene aller Pflegestufen. Es wurde im Oktober 1996 eröffnet und beschäftigt 125 Mitarbeiter in Voll- und Teilzeit. Zudem stellt die Pflegeeinrichtung berufsvorbereitende Praktikanten- und Ausbildungsstellen im Bereich der Pflege, der Hauswirtschaft, des Gastronomie- und Großküchenbereiches sowie der Verwaltung zur Verfügung. Sie ist eine anerkannte Zivildienststelle.

Weitere Informationen über die Pflegeeinrichtung finden Sie unter: www.pflegezentrum-am-wiesenhof.de Es werden auch gerne weitere Fragen persönlich in der Einrichtung beantwortet.

Pflegezentrum Am Wiesenhof
Xantener Straße 5
47495 Rheinberg
Telefon 0 28 43 / 9 22-0
Telefax 0 28 43 / 9 22-4 44



Fotos: Elliot