

Kampagne „Trittsicher durchs Leben“ unterstützt ältere Menschen dabei, lange aktiv zu bleiben

(11.05.2016) Es ist eine der größten Gesundheitskampagnen Deutschlands: Mehr als 10.000 Senioren will das Programm „Trittsicher durchs Leben“ bis Ende 2017 erreichen. Angeboten von der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), dem Deutschen LandFrauenverband (DLV), dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK), werden Bewegungskurse, Vor-Ort-Beratungen und Osteoporose-Vorsorgetermine in ländlichen Regionen angeboten. Und das völlig kostenlos.

Auf dem Hof mitarbeiten, den Garten bestellen, Auto fahren oder mit den Enkeln spazieren gehen: Gerade auf dem Land ist es wichtig, bis ins hohe Alter aktiv zu bleiben – dabei stürzt etwa ein Drittel aller Menschen über 65 Jahre mindestens einmal im Jahr. Die Folgen sind oft schwere Frakturen wie Oberschenkelhalsbrüche, häufig gefolgt von einem Verlust der Autonomie oder gar Pflegebedürftigkeit. Das Programm „Trittsicher durchs Leben“ will daher betagten Menschen helfen, sicher mobil zu bleiben und somit ihre Selbständigkeit zu wahren.

„Dies ist ein Projekt, wie es so eines in diesem Maßstab und mit diesen Vorzeichen noch nicht gab“, sagt Priv. Doz. Dr. Kilian Rapp, Oberarzt in der Klinik für Geriatrie Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart und Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG). „Gerade auf dem Land sind Bewegungs- und Sturzpräventionsangebote wichtig. Bisher sind diese nämlich dort sehr rar.“

Ursprünglich initiiert von den Landfrauen in Bayern, sollen bis Oktober 2017 mehr als 10.000 SVLFG-Krankenversicherte in 47 zufällig ausgewählten Landkreisen in Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz direkt durch einen SVLFG-Mitarbeiter der Prävention oder per Telefon kontaktiert werden. Angesprochen werden Frauen zwischen 75 und 80 Jahren sowie Männer und Frauen zwischen 75 und 85 Jahren, sofern sie in den vergangenen fünf Jahren einen Knochenbruch erlitten hatten.

Das Präventionskonzept ruht auf drei Säulen

„Trittsicher durchs Leben“ ruht auf drei Säulen: Bewegungsschulung, Vor-Ort-Beratung und Osteoporose-Vorsorge. Dabei werden gleich in mehrfacher Hinsicht neue Wege beschritten. So sind die Bewegungskurse für die Teilnehmenden kostenlos und stehen grundsätzlich allen älteren Menschen – unabhängig von ihrer Krankenkassenzugehörigkeit – offen. Organisiert und beworben werden sie von den Landfrauen, der Unterricht wird von Übungsleitern der Sportvereine oder Physiotherapeuten durchgeführt. Hierfür wurden im vergangenen Jahr 700 potentielle Kursleiter von Mitarbeitern des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart geschult. „Das Programm ist sehr vielversprechend angelaufen“, so Dr. Rapp, „innerhalb der ersten Monate wurden bereits 400 Trittsicher-Kurse gelistet.“

Nur für SVLFG-Krankenversicherte kostenlos ist jedoch die optionale Messung der Knochendichte sowie der Besuch eines SVLFG-Mitarbeiters, der vor Ort die Sicherheit rund um Haus und Hof beurteilt. „Bei den Terminen werden die Wege, die jeden Tag gegangen werden, kritisch untersucht“, sagt Dr. Rapp. „Gibt es Handläufe an den Treppen und genügend Beleuchtung, um Hindernisse zu sehen? Oder eine Gartenbank, um sich zwischendurch auszuruhen?“

Langfristiges Ziel: Eine Verbesserung des Gesundheitsangebotes auf dem Land

Neben den kurzfristigen, individuellen Erfolgen erhoffen sich die Kooperationspartner, die Gesundheitsangebote im ländlichen Raum dauerhaft zu stärken. „Am Ende werden wir evaluieren, wie gut es uns gelungen ist, die Versorgungsstrukturen und -prozesse nachhaltig zu verbessern, und inwieweit die Frakturrate dadurch beeinflusst werden kann“, so Dr. Rapp. Ein ambitioniertes Vorhaben – das aber schon jetzt große Anerkennung erhält: Kürzlich hat „Trittsicher durchs Leben“ den MSD Gesundheitspreis 2015 unter der Schirmherrschaft von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe verliehen bekommen. „Das ist ein großartiges Signal“, so Dr. Rapp. „Wir sind gespannt auf die kommenden Monate.“

Info

Die Kampagne „Trittsicher durchs Leben“ wird durch Mittel des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert und von den Kassenärztlichen Vereinigungen der beteiligten Bundesländer, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und dem Dachverband Osteologie (DVO) unterstützt. Auch der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) begrüßt und unterstützt die Kooperation.

Weitere Informationen unter www.trittsicher.org

Pressekontakt der DGG

Nina Meckel
medXmedia Consulting
Nymphenburger Str. 19
80335 München
Tel: +49 (0)89 / 230 69 60 69
Fax: +49 (0)89 / 230 69 60 60
E-Mail: presse@dggeriatrie.de

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG)

Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) ist die wissenschaftliche Fachgesellschaft der Ärzte, die sich auf die Medizin der späten Lebensphase spezialisiert haben. Wichtige Schwerpunkte ihrer Arbeit sind neben vielen anderen Bewegungseinschränkungen und Stürze, Demenz, Inkontinenz, Depressionen und Ernährungsfragen im Alter. Häufig befassen Geriater sich auch mit Fragen der Arzneimitteltherapie von alten Menschen und den Wechselwirkungen, die verschiedene Medikamente haben. Bei der Versorgung geht es darum, den alten Menschen ganzheitlich zu betreuen und ihm dabei zu helfen, so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt zu leben. Die DGG wurde 1985 gegründet und hat heute rund 1700 Mitglieder.