

Muskeln stärken, Stürze verhindern

Ein Projekt soll Pflegebedürftige fördern, sie mobiler machen und stationäre Pflegeeinrichtungen entlasten.

MAGDEBURG. In Sachsen-Anhalt leben knapp 100 000 Pflegebedürftige, etwa ein Drittel in 560 stationären Pflegeeinrichtungen. Viele sind nicht mehr mobil, das Gehen fällt zunehmend schwerer, der Lebensmut sinkt. Da will das Projekt "PAF Pflegebedürftige AKTIV Fördern" ansetzen. "Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sich die Muskelmasse bis zum 80. Lebensjahr um 50 Prozent verringert", so Projektleiterin Jeanette de la Barré von der Eumedias Heilberufe AG, die von AOK Sachsen-Anhalt und IKK gesund plus den Zuschlag für das Präventionsprogramm zur Bewegungsförderung erhalten hat. Erwiesen sei aber auch, dass Muskeln bis ins hohe Alter trainiert werden kön-

nen. Laut Statistik stürzt jeder zweite Pflegeheimbewohner einmal pro Jahr. Schwere Frakturen sind nicht selten. "Gezielte Bewegungsübungen helfen, die Koordination zwischen Muskeln neu anzuregen, Bewegungsabläufe zu festigen und zu verbessern", erklärt Professor Kerstin Baumgarten von der Hochschule Magdeburg-Stendal. "So erreichen wir, dass auch unvorhersehbare Situationen besser beherrscht und im Idealfall vermieden werden können." Derzeit werden Betreuungskräfte sowie Ergo- oder Physiotherapeuten aus Pflegeheimen von Experten befähigt, Kraft- und Balance-Übungen nach einem speziellen Trainingskonzept in ihren Einrichtungen anzubieten. Etwa zwei

Monate nach der Fortbildung wollen die Experten dann während eines Praxis-Coachings begutachten, wie die Kurse umgesetzt werden. Zum Programm gehört darüber hinaus eine Schulung für alle Pflegeheimmitarbeiter.

Bislang haben mehr als 80 stationäre Pflegeheime Interesse an "PAF" bekundet. Ziel der Projektpartner ist es, bis Ende 2018 rund 330 stationäre Pflegeeinrichtungen in das Programm einzubinden. Aufgrund des großen Zuspruchs haben weitere gesetzliche Krankenkassen signalisiert, in das Projekt einsteigen zu wollen. (zie)

Urheberinformation:

© 2017 Ärzte Zeitung Verlagsgesellschaft mbH

© 2017 PMG Presse-Monitor GmbH