

Projekt: Sturzprävention

Jedes Jahr stürzen in Deutschland zwischen vier bis fünf Millionen, vorwiegend ältere Menschen. Der LBG NOS wurden im Jahre 2009 über 4000 Sturzunfälle gemeldet. Das ist ein Viertel aller Unfälle. Die Kosten der Sturzunfälle beliefen sich bei der LBG NOS auf über 4,7 Millionen EUR im Jahr 2009 - ein Viertel aller Unfallkosten. Mit zunehmender Überalterung der Gesellschaft werden schwere Verletzungen durch Stürze stark ansteigen. Nach einer Prognose des Fritz-Preske-Instituts wird bis zum Jahre 2050 die Zahl der Oberschenkelhalsbrüche um 88 % steigen. Die Folgen eines Oberschenkelhalsbruchs führen bei älteren Menschen vielfach zu deutlichen Einschränkungen der Mobilität mit Pflegebedarf. Weil die Landwirtschaft im demografischen Wandel der übrigen Bevölkerung um 10 bis 15 Jahre voraus ist, packt die LSV die Problematik jetzt an.

Durch eine wirkungsvolle Sturzprävention, wie "Standfest und fit durchs Leben" kann den Betroffenen viel persönliches Leid und der Gesellschaft erhebliche Kosten erspart werden. Neben der technischen Ausstattung der Lebens- und Arbeitsräume ist die körperliche Konstitution des einzelnen mitentscheidend, wie häufig er stürzt. Auch die Folgen eines Sturzes sind abhängig von der individuellen körperlichen Fitness. Genau hier setzt die LSV mit "Standfest und fit durchs Leben" an. Die Sturzpräventionskurse dauern sechs Wochen. Die Trainingsinhalte sind: Stärken der Balancefähigkeit und gezielter Muskelaufbau mit Gewichtsmanschetten.

Die LSV erstattet ihren LKK-Versicherten die Kursgebühren zu 100 Prozent.

Die Sicherheitsberater bewerben die Kurse bei Betriebsbesichtigungen, Vorträgen und Ausstellungen. Dadurch kommt die körperschaftsübergreifende Zusammenarbeit zwischen LBG, LKK, LPK und LAK besonders wirkungsvoll zum Tragen.

"Standfest und fit durchs Leben" berücksichtigt aber noch einen wichtigen Aspekt: Die Kurse tragen zum Erhalt der sozialen Strukturen auf dem Land bei. Die Kursabende oder -vormittage in Pfarrheimen oder Gemeindehäusern werden zu einem gesellschaftlichen Ereignis für die Teilnehmer. Sie tun Körper, Geist und Seele gut.

Organisiert werden die sechswöchigen Kurse durch ehrenamtliches Engagement, vor allem durch die Ortsbäuerinnen des Bayerischen Bauernverbandes. Für Ortsbäuerinnen und andere Interessierte die einen Kurs organisieren möchten, hält die LSV eine Checkliste bereit in der Hinweise zum Kursangebot enthalten sind.

Als Kursleiter fungieren speziell ausgebildete Übungsleiter des bayerischen Turnverbands. Neben der LKK können auch viele anderer Krankenkassen das Kursangebot unterstützen und ihren Versicherten die Kursgebühren unter bestimmten Voraussetzungen, zumindest teilweise, rückerstatten.

Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmer gelernt haben, die Übungen zu Hause oder in Kleingruppen weiterzuführen. Dadurch stärken sie ihre Muskeln und verbessern ihre Balance anhaltend. Die so trainierten Frauen und Männer stürzen weniger oder weniger schwer. Verbessert wird dieser Erfolg noch, wenn Stolperfallen im Haus und Hof beseitigt worden sind und für gute Lichtverhältnisse Drinnen und Draußen gesorgt wurde.

Probieren Sie es aus. Gesundheitssport unter Gleichgesinnten macht Spaß, erhöht die Fitness und kann Sie vor dem Sturz bewahren.

Meinrad Fußeder