

Trittsicher durchs Leben



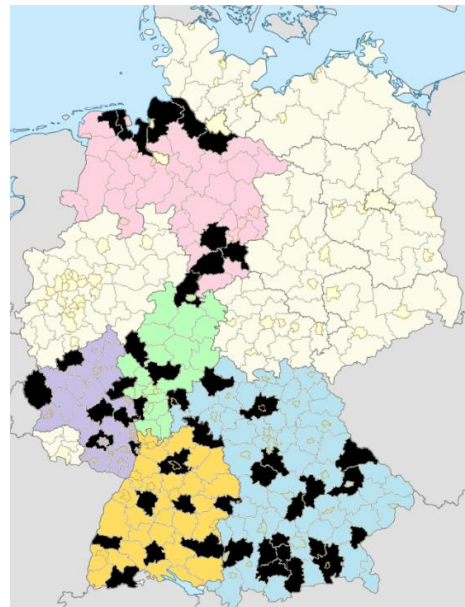
Ein zukunftsorientiertes Gesundheitsangebot der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG).

Das Ziel von **Trittsicher durchs Leben** ist es, die sichere Mobilität und körperliche Fitness bei älteren Menschen im ländlichen Raum zu fördern und osteoporotische Frakturen zu reduzieren. Damit soll die Selbständigkeit erhalten und der Verbleib in der eigenen Häuslichkeit gewährleistet werden. Versicherte sollen darin unterstützt werden, Empfehlungen und Leitlinien umzusetzen. Das Programm wird in 47 zufällig ausgewählten Landkreisen in 5 Bundesländern (Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz) angeboten (siehe Abbildung). Der Deutsche LandFrauenverband e.V., der Deutsche Turner-Bund e.V. und das Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart sind Partner des Programms.

Das Programm setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

- **Trittsicher**-Bewegungskurse zur Förderung der körperlichen Fitness und Verbesserung der Standfestigkeit,
- Untersuchung der Knochengesundheit,
- Empfehlungen zur Sicherheit rund um Haus und Hof

Die **Trittsicher**-Bewegungskurse sind im Rahmen des „Setting-Ansatzes“ für die Teilnehmenden kostenlos und stehen grundsätzlich allen älteren Menschen unabhängig von ihrer Krankenkassenzugehörigkeit offen. Die Teilnahme an **Trittsicher**-Bewegungskursen in Kombination mit einer Knochendichte-Messung und einem Besuch des SVLFG Mitarbeiters der Prävention, der vor Ort die Sicherheit rund um Haus und Hof beurteilt und ggf. Anpassungen empfiehlt, sollen Stand- und Gangsicherheit verbessern und Stürze und Knochenbrüche vermeiden helfen.



Seit Oktober 2015 nehmen die MitarbeiterInnen der SVLFG telefonisch oder persönlich Kontakt mit ihren Versicherten auf, die aufgrund eines erhöhten Risikos voraussichtlich besonders von dem Programm profitieren. Mittlerweile wurden mehr als 9.000 Versicherte aktiv kontaktiert. Dieses „Case Finding“ unter Einbeziehung von Telezentren der SVLFG ist im Zusammenhang mit „sicherer Bewegung“ und Knochengesundheit in Deutschland vollkommen neu. Der SVLFG als Landwirtschaftliche Krankenkasse kommt also hier eine Vorreiterrolle zu.

Weitere Informationen und Kontakt über www.trittsicher.org.

Symposium „Trittsicher in die Zukunft“

Frankfurt am Main, 01. Juli 2017

Überblick über die Beiträge des Symposiums

10:30 Uhr

Trittsicher durchs Leben – Das Programm und erste Ergebnisse

Prof. Dr. Kilian Rapp (RBK)

In Deutschland erleiden im Jahr mehr als 250.000 ältere Menschen einen Sturz, der eine Krankenhauseinweisung aufgrund einer Fraktur zur Folge hat. Gebrechliche Personen sind besonders häufig betroffen. Das Risiko für Stürze und Frakturen lässt sich durch gezielte Bewegungsprogramme und durch eine medikamentöse Therapie deutlich verringern. Allerdings besteht sowohl im Bereich der Knochengesundheit als auch bei spezifischen Bewegungsangeboten in Deutschland eine eklatante Versorgungslücke. Davon besonders betroffen ist der ländliche Raum. Dies wiegt besonders schwer, da gerade gebrechliche ältere Menschen auf Angebote vor Ort angewiesen sind.

Trittsicher durchs Leben ist eine Antwort auf diese Versorgungslücke und in mehrfacher Hinsicht innovativ:

- Strukturelle Schwierigkeiten des ländlichen Raums werden dadurch kompensiert, dass wichtige Organisationen des ländlichen Raums miteinander kooperieren.
- Mobilitätsangebote werden wohnortnah angeboten. Dies erhöht die Chancengleichheit bei der Zugänglichkeit von Gesundheitsleistungen.
- Bewegungskurse werden im Rahmen des Setting-Ansatzes kostenlos und unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit angeboten; dadurch wird der Zugang zu den Kursen niederschwellig gehalten.
- Der ‚Case Finding‘-Ansatz (Versicherte mit erhöhtem Risiko) unter Einbeziehung von Telezentren ist im Bereich Bewegung, Sturz und Knochengesundheit in dieser Form in Deutschland vollkommen neu.
- Das Programm setzt die nationalen Leitlinien zur Knochengesundheit um.
- Die Expertise der landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft auf dem Gebiet der Unfallverhütung wird genutzt, um die Sicherheit rund um Haus und Hof für ältere Menschen zu verbessern.

Die neu eingeschlagenen Wege funktionieren; dies zeigen die aktuellen Zwischenergebnisse:

- Seit dem Beginn des Programms am 1.10.2015 wurden **1.340 Kurse** in den Pilot-Landkreisen implementiert; das bedeutet, dass dort **15.000 ältere Personen** (Altersmedian: 75 Jahre) in einem der Trittsicher-Bewegungskurse trainier(t)en.
- Die Wege zum Kurs sind kurz: 50% der Teilnehmenden müssen lediglich **1,7 km oder weniger** zum Kursort zurücklegen.
- **Fast ein Drittel** der direkt kontaktierten Versicherten haben an einem Trittsicher-Bewegungskurs teilgenommen.
- **Ein Fünftel** der direkt kontaktierten Versicherten haben eine Knochendichtemessung durchführen lassen. In der Hälfte der Fälle erfolgten daraus medikamentöse Konsequenzen.

12:00 Uhr

Trittsicher durchs Leben – Das Programm in der Praxis, mit VertreterInnen des Programms

Moderation: Michael Holzer (SVLFG)

Es wird ein Einblick in die Abläufe des Programms in der täglichen Praxis gegeben. Beispiele hierfür sind:

- Die Zusammenarbeit von LandFrauen und KursleiterInnen bei der Organisation der Kurse
- Beratung vor Ort durch die Mitarbeiter der Prävention u.a. zur Sicherheit rund um Haus und Hof
- Ausbildung der Trittsicher-KursleiterInnen
- Aufgaben der Telezentren
- Logistik beim Versand der Kursmaterialien

Zu den einzelnen Punkten kommen VertreterInnen der Partnerorganisationen zu Wort.

14:30 Uhr

Das „Mittagstisch-Projekt“

Maren Meyer (dlv)

Mangelernährung, fehlende Gemeinschaft, Bewegungsmangel – Probleme vieler Senioren – war Anlass der BAGSO, eine bundesweite Aktionswoche zu initiieren. Aus dem KreislandFrauenverband Oldenburg haben drei LandFrauen im Haus für betreutes Wohnen in Großenkneten ein abwechslungsreiches Drei-Gänge-Menü gezaubert – mit tatkräftiger Unterstützung einiger Bewohnerinnen und Bewohner. In den kommenden zwölf Monaten werden im Rahmen der „Gesundheitsregion Landkreis Oldenburg“ eine Vielzahl an Kochaktionen, begleitet durch Bewegungseinheiten und Gedächtnistraining, unter dem Motto „Gemeinsam genießen: LandFrauen kochen mit Seniorinnen und Senioren“ durchgeführt.

„AUF (Aktiv und Fit) Leben“

Miriam Schreck (DTB)

Wie können nachhaltig Bewegungsangebote für inaktive Hochaltrige und für Menschen mit Demenz in eine Kommune eingeführt werden? Welche Herausforderungen sind zu bewältigen, welches sind die Erfolgsfaktoren und was gibt es bei den Zielgruppen besonders zu beachten? Diesen Fragen wurde im AUF (Aktiv und Fit) Leben Projekt nachgegangen und die Erkenntnisse im Leitfaden „Im Alter AUF Leben“ niedergeschrieben. Kommunen und Vereine sollen damit bei der gemeinsamen Initiierung von Bewegungsangeboten unterstützt werden.

Nähere Informationen und den Leitfaden zum Download unter:

www.gymwelt.de > Ältere > AUF Leben

Die Partner

Über die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Die SVLFG ist zuständig für die Durchführung der landwirtschaftlichen Unfallversicherung für über 1,5 Millionen Mitgliedsunternehmen mit ca. 1 Million versicherten Arbeitnehmern, der Alterssicherung der Landwirte für über 220.000 Versicherte und über 600.000 Rentner sowie der landwirtschaftlichen Kranken- und Pflegeversicherung für ca. 700.000 Versicherte im Gebiet der Bundesrepublik Deutschland. Sie führt die Sozialversicherung zweigübergreifend durch und bietet ihren Versicherten und Mitgliedern umfassende soziale Sicherheit aus einer Hand. Die SVLFG ist maßgeschneidert auf die Bedürfnisse der in der Land- und Forstwirtschaft sowie im Gartenbau tätigen Menschen und ihrer Familien.

Über den Deutschen LandFrauenverband e.V. (dlv)

Der Deutsche LandFrauenverband e.V. (dlv) ist der bundesweit größte Verband für Frauen, die auf dem Lande leben, und deren Familien. Ziel ist, die Lebensqualität und die Arbeitsbedingungen im ländlichen Raum zu verbessern. Der dlv vertritt die politischen Interessen aller Frauen in ländlichen Regionen und den Berufsstand der Bäuerinnen. 500.000 Mitglieder, 12.000 Ortsvereine, 22 Landesverbände bilden zusammen ein starkes Netzwerk. Der Verband nutzt seine gesellschaftliche Kraft, um die soziale, wirtschaftliche und rechtliche Situation der Frauen zu verbessern. Präsidentin ist Brigitte Scherb.

Über den Deutscher Turner-Bund e.V.

Der Deutsche Turner-Bund ist als Verband für "Turnen und Gymnastik" mit circa 5 Millionen Mitgliedern, rund 20.000 Vereinen, 22 Landesverbänden (LTV) und 227 regionalen Gliederungen der zweitgrößte Spitzenverband im deutschen Sport - mit einer eigenständigen Jugendorganisation, der Deutschen Turnerjugend. Der Deutsche Turner-Bund ist Dienstleister für seine Mitgliedsverbände. Seine Hauptaufgaben sieht der Verband in der Aus- und Fortbildung von Übungsleitern und Trainern und in der Entwicklung eines breit gefächerten Sport- und Bewegungsangebotes, so auch im Fitness- und Gesundheitssportbereich für die Zielgruppe der Älteren. Weitere Aufgaben liegen in der Organisation von Veranstaltungs- und Wettkampfprogrammen und der Deutschen Turnfeste, sowie in der Ausbildung und Förderung von Spitzensportlern.

Über das Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart

Die Mediziner Prof. Dr. Clemens Becker und Prof. Dr. Kilian Rapp sowie die Sportwissenschaftlerin Karin Kampe sind international anerkannte Experten im Bereich der Sturzprävention. Sie waren wesentlich an der Konzeption und Entwicklung des [Trittsicher](#)-Programms beteiligt. Außerdem lag die Organisation und Durchführung der Ausbildung von ca. 750 ÜbungsleiterInnen und PhysiotherapeutInnen in ihrer Hand. Damit garantieren sie eine hohe Qualität der Übungsleiterausbildung und stehen für den hohen wissenschaftlichen Standard der Bewegungskurse.

Das Team des Robert-Bosch-Krankenhauses führt zudem die Evaluation des Programms durch. Dies erfolgt in Kooperation mit dem Institut für Epidemiologie und Biostatistik der Universität Ulm und dem Institut für Gesundheitsökonomie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert.