

1.3 Sturzprävention

SVLFG: Trittsicher durchs Leben

Das Programm der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv), dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK) soll ältere Menschen, vor allem aus ländlichen Regionen, darin unterstützen ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Hierfür sind körperliche Fitness, Kraft, gesunde Knochen und das Gleichgewicht wichtige Voraussetzungen. Es werden Trittsicher-Bewegungskurse für Gruppen sowie Beratungen durch SVLFG-Mitarbeiter zur Sicherheit rund um Haus und Hof angeboten. Versicherte der Landwirtschaftlichen Krankenkasse können kostenlos Knochendichtemessungen durchführen lassen.

<http://www.trittsicher.org/willkommen>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Personen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand und -veranstaltung; Trainer für Sturzprophylaxe zu einem Aktionstag einladen

Material :

Broschüre "Mein Heimtraining": [Mehr Infos ...](#);

Broschüre "Gleichgewicht und Kraft. Einführung in die Sturzprävention":

[Mehr Infos ...](#);

Video zur Sturzprävention: [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 1.2 Einschränkung der körperlichen Aktivität

BGV Hamburg: Sicher gehen- weiter sehen

Die Broschüre (2013) der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, Gesundheitsdaten und Gesundheitsförderung (BGV) der Freien und Hansestadt Hamburg enthält einen Selbsttest zur Sturzgefahr, verschiedene Bausteine für mehr Gangsicherheit und Mobilität sowie weiterführende Informationen für Personen, die in der Seniorenarbeit tätig sind.

<http://www.hamburg.de/contentblob/895024/4bed317bf3a1b32ea4e12944a7e6828d/data/broschuere-sicher-gehen.pdf;jsessionid=C584D34EC5A58A1AC89C8791D523EF13.liveWorker2>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Personen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Infostand; Projekte und Aktionstage zu "Sturzprävention"; Kurse zu Sturzprävention

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 1.2 Einschränkungen der körperlichen Aktivität; 2.2 Einschränkung der geistigen Aktivität

BfU: Sicher stehen - sicher gehen.

Auf der Homepage zum Programm der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) der Schweiz finden sich Kurse, Informationsmaterial und Übungsvideos zu den Themen Kraftaufbau und Stärkung des Gleichgewichts.

<http://www.sichergehen.ch/jetztstarten/>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Personen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen jedoch ein Programm in der Schweiz

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand; Projekte und Aktionstage zu "Sturzprävention"; Kurse zu Sturzprävention;

Trainer einladen

Material :

Broschüre "Ihre Übungen für jeden Tag": [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 1.2 Einschränkungen der körperlichen Aktivität; 2.2 Einschränkung der geistigen Aktivität

Ärztammer Nordrhein: Gesund + mobil im Alter

Die Broschüre (2014) der Ärztekammer Nordrhein enthält Informationen zu Stürzen, sturzbedingten Verletzungen im Alter und zur Sturzprävention.

<https://www.aekno.de/downloads/aekno/sturzpraevention.pdf>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Personen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand; Projekte und Aktionstage zu "Sturzprävention"; Kurse zu Sturzprävention

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 1.2 Einschränkungen der körperlichen Aktivität; 2.2 Einschränkung der geistigen Aktivität

Deutsche Seniorenliga: Checkliste Sturzrisiko

Die Deutsche Seniorenliga e.V. bietet eine Checkliste an, um das eigene Sturzrisiko zu überprüfen.

http://www.deutsche-seniorenliga.de/pdf/checkliste_sturzrisiko.pdf

Zielgruppe :

Ältere Menschen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand und Aktionstage

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 1.2 Einschränkungen der körperlichen Aktivität; 2.2 Einschränkung der geistigen Aktivität

AOK: Sturzprävention im Setting vollstationäre Pflegeeinrichtungen

Das Projekt der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK) Bayern und dem Geriatrischen Zentrum Ulm/Alb-Donau verfolgt das Ziel Stürzen in stationären Pflegeeinrichtungen, durch ein Trainingsprogramm für die Bewohner, gezielt vorzubeugen. Die AOK veröffentlicht dazu einige Newsletter, die sich auf dem angegebenen primären Link wiederfinden.

<http://www.aok-gesundheitspartner.de/by/pflege/sturzpraevention/>

Zielgruppe :

Stationäre Pflegeeinrichtungen

Voraussetzung :

Motivation zur Reduktion von Sturzereignissen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand; Kooperation zwischen stationären Pflegeeinrichtungen und der AOK;

Kurse für Mitarbeiter und Bewohner

Material :

Newsletter 2010: [Mehr Infos ...](#); LZG: [Mehr Infos ...](#); Ansprechpartner der AOK Bayern: ralf.brum@by.aok.de, regina.merk-baeuml@by.aok.de

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 1.2 Einschränkungen der körperlichen Aktivität; 2.2 Einschränkung der geistigen Aktivität

LZG: Sturzprophylaxe durch Bewegung. Bewegungsprogramme für Kraft, Balance und Beweglichkeit im Alter

Die von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG) in Rheinland-Pfalz e.V. veröffentlichte Broschüre (2010) beinhaltet Informationen zu den Themen Sturzgefahr im Alter, Einschätzung des Sturzrisikos und zu diversen Bewegungsprogrammen.

[https://www.lzg-](https://www.lzg-rlp.de/files/images/Bewegung/Download%20Jung%20und%20Alt/Sturzprophylaxe2010.pdf)

[rlp.de/files/images/Bewegung/Download%20Jung%20und%20Alt/Sturzprophylaxe2010.pdf](https://www.lzg-rlp.de/files/images/Bewegung/Download%20Jung%20und%20Alt/Sturzprophylaxe2010.pdf)

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Personen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand; Aktionstag; Kurs

Material :

Kontakt: Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V., Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz; Tel.: 06131/2069-0; Fax: 06131/2069-69; [Mehr Infos ...](#); E-Mail: info@lzg-rlp.de

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 1.2 Einschränkungen der körperlichen Aktivität; 2.2 Einschränkung der geistigen Aktivität

Bundesinitiative Sturzprävention: Empfehlungspapier für das körperliche Training zur Sturzprävention bei älteren, zu Hause lebenden Menschen

Das von der Bundesinitiative Sturzprävention veröffentlichte Empfehlungspapier (2009) verfolgt das Ziel die Entwicklung und Einrichtung von ambulanten Sturzpräventionsangeboten zu fördern. Es stellt unter anderem Informationen zur Bedeutung der Sturzprävention am Wohnort, den möglichen Zielgruppen der Präventionsangebote sowie zu bereits etablierten Programmen bereit.

[http://www.richtigfitab50.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/demographischer_wandel/Empfehlungspapier Sturzpraevention.pdf](http://www.richtigfitab50.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/Breitensport/demographischer_wandel/Empfehlungspapier_Sturzpraevention.pdf)

Zielgruppe :

Ältere, zu Hause lebende Menschen und in der Seniorenarbeit tätige Personen;
Krankenkassen; Verbände; Organisation und Planungsgremien

Voraussetzung :

Fortbildung für die Kursleitung in der ambulanten Sturzprävention

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Initiieren von ambulanten Sturzpräventionsprogrammen in der eigenen Region

Material :

Kontakt: PD Dr. Clemens Becker

(Sprecher der Bundesinitiative) &

Ute Blessing-Kapelke (Koordinatorin der Bundesinitiative); E-Mail: blessing-kapelke(at)dosb.de

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 1.2 Einschränkungen der körperlichen Aktivität; 2.2
Einschränkung der geistigen Aktivität

Aktiv in jedem Alter: Sturzprävention

Die Initiative Aktiv in jedem Alter stellt auf ihrer Homepage Informationen zum Sturzrisiko, den Sturzfolgen und der Sturzprävention bereit.

<http://www.aktivinjedemalter.de/cms/website.php?id=sturzpr%C3%A4vention>

Zielgruppe :

Ältere Menschen; Angehörige; in der Seniorenarbeit tätige Personen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand; Aktionstag

Material :

E-Mail: info@aktivinjedemalter.de

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 1.2 Einschränkungen der körperlichen Aktivität; 2.2
Einschränkung der geistigen Aktivität

sturzpraevention.net

Die Homepage stellt Informationen zu den Risikofaktoren eines Sturzereignisses und geeigneten Präventionsmöglichkeiten bereit. Der Fokus liegt dabei auf ergotherapeutische Interventionen.

<http://www.sturzpraevention.net/sturz.html>

Zielgruppe :

Ältere Menschen, Angehörige, in der Seniorenarbeit tätige Personen, Ergotherapeuten

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand, Aktionstag

Material :

Kontakt: Markus Kraxner (Ergotherapeut), Organisation Sturzprävention, A-9020 Klagenfurt A-9020; Tel.: +43-699-17271795; [Mehr Infos ...](#)

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden, 1.2 Einschränkungen der körperlichen Aktivität, 2.2 Einschränkung der geistigen Aktivität

BAGSO: Fit im Alltag und aktiv gegen Stürze. Bewegung zur Erhaltung der Selbstständigkeit

Die von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) veröffentlichte Broschüre (2014) beinhaltet verschiedene Bewegungsempfehlungen für den Alltag um dem Sturzrisiko entgegenzuwirken.

https://www.in-form.de/fileadmin/Dokumente/Materialien/bewegungsbroschuere_Web.pdf

Zielgruppe :

Ältere, zu Hause lebende Menschen

Voraussetzung :

Keine besonderen Voraussetzungen

Beitrag der LIA+-Beauftragten :

Informationsstand; Aktionstag; Kurs

Material :

Kontakt: Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.; Bonngasse 10, 53111 Bonn

Überschneidung mit :

1.1 Körperliches Wohlbefinden; 1.2 Einschränkungen der körperlichen Aktivität; 2.2 Einschränkung der geistigen Aktivität