

PRESSEAUSSENDUNG

## ERFOLGREICHER ABSCHLUSS DES PILOTPROJEKTES OTAGO

EIN EVIDENZBASIERTES PROGRAMM ZUR STURZPRÄVENTION FÜR HOCHBETAGTE

**Landesrätin Martina Rüscher**

(Gesundheitsreferentin der Vorarlberger Landesregierung)

**Simone Bemetz-Kochhafen**

(Geschäftsführerin Arge Mobile Hilfsdienste)

**Mario Amann**

(Geschäftsführer Sicheres Vorarlberg)

## Aktiv und selbständig bis ins hohe Alter

Abschluss des Pilotprojektes OTAGO, eines Sturzpräventionsprogramms für hochbetagte Menschen, mit einer äußerst erfreulichen Bilanz!

Stürze älterer Menschen sind infolge alters- und krankheitstypischer Prozesse ein leider sehr häufiges Ereignis und führen oftmals in die Pflegebedürftigkeit. Aber auch schon alleine die Angst vor einem Sturz führt zu Einschränkungen der individuellen Aktivität und Lebensgestaltung. Fast zwei Drittel der Stürze von Personen im Alter von 65+ finden auf einer Ebene statt und gelten somit grundsätzlich als vermeidbar.

„Gezielte Sturzprävention erweist sich gerade hier in mehrfacher Hinsicht als besonders bedeutsam und trägt nicht zuletzt dazu bei, das Sturzrisiko und sturzbedingte Verletzungen sowie damit verbundene Belastungen für das Gesundheitswesen zu verringern“, so Gesundheitslandesrätin Martina Rüscher.

Das aus Neuseeland stammende Trainingsprogramm OTAGO wurde genau dafür konzipiert und soll diesem Prozess entgegenwirken. Es baut auf der Erkenntnis auf, dass Defizite in der Beweglichkeit, Kraft, Balance und Reaktionszeit jene Sturzrisikofaktoren darstellen, die am leichtesten zu beeinflussen sind. Ein halbes Jahr lang werden dazu betagte Menschen in ihrem eigenen Heim mit einem speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsprogramm betreut.

„Beim OTAGO-Programm handelt es sich um ein klares und einfach strukturiertes Training, das auf den Erhalt der Selbständigkeit von zu Hause lebenden Menschen abzielt und die Stärkung der Balance und Kraft fördert“, sieht die Landesrätin einen großen Nutzen darin.

### Erfolgreiche Umsetzung durch den Mobilen Hilfsdienst

Im Zuge des Projektes wurden insgesamt 21 MitarbeiterInnen des Mobilen Hilfsdienstes (Anm.: in weiterer Folge MoHi genannt) von 10 verschiedenen MoHi-Ortsstellen zu OTAGO-ÜbungsleiterInnen ausgebildet. Diese haben während der dreijährigen Pilotphase 273 Personen mit rund 1800 Einsatzstunden begleitet. Simone Bemetz-Kochhafen, Geschäftsführerin der ARGE Mobile Hilfsdienste sieht ein großes Plus dieses Angebotes. „Das OTAGO-Sturzpräventionstraining ist eine Erweiterung unseres Angebots, das sich sehr gut bewährt hat. Unsere HelferInnen erwerben zusätzliche Kompetenzen und können ihre KlientInnen nun noch mehr darin unterstützen, mobiler und somit selbständiger zu werden. Es ist eine Win-Win-Situation für alle. Wir freuen uns auf die Weiterführung und den Ausbau des Programmes“, so Bemetz-Kochhafen.

Nach einem Erstgespräch und einem Aufnahmebefund erhält jede/r TeilnehmerIn sein/ihr individuelles Trainingsprogramm, welches in regelmäßigen Abständen adaptiert wird.

### **Mitverantwortung bleibt**

Die positive Wirkung des OTAGO-Programmes wurde schon in vielen internationalen Studien veröffentlicht. Ein elementarer Faktor dabei spielt die Motivation der SeniorInnen. Dies unterstreicht auch Mario Amann, Geschäftsführer von Sichereres Vorarlberg. „Wir können den älteren Menschen in Form einer fachlichen Begleitung zwar die Plattform bieten, aber der Erfolg liegt in der Verantwortung jeder/s Einzelnen“. So muss das Erlernte in der Zeit zwischen den Hausbesuchen der ÜbungsleiterIn selbständig und regelmäßig absolviert werden. „Dass es funktioniert, zeigen die vielen positiven Beispiele der letzten drei Jahre“, so Amann weiter.

### **Ausblick - Vom Pilotprojekt zum Programm**

Das Pilotprojekt wurde von der FH Vorarlberg wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Insgesamt wird das Projekt als sehr gelungen und die Verortung beim MoHi als sehr gut bewertet.

„Die erfreulichen Ergebnisse des Pilotprojektes geben Anlass, OTAGO als Standardprogramm weiterzuführen. Deshalb werden 2021 zwölf zusätzliche TrainerInnen ausgebildet und so weitere Ortsstellen miteingebunden, damit noch mehr SeniorInnen dieses wertvolle Angebot in Anspruch nehmen können“, so Landesrätin Rüscher.

Um hier den Bedürfnissen der Vorarlberger SeniorInnen am besten gerecht zu werden, wird das Programm für die Zukunft entsprechend adaptiert, anstatt der telefonischen Kontaktaufnahme gibt es beispielsweise vermehrt Hausbesuche.

## **FACTBOX**

### **Wer darf teilnehmen?**

Selbständig lebende SeniorInnen, die sich nicht mehr ganz so sicher auf ihren Beinen fühlen und zum Beispiel beim Gehen einen Stock oder Rollator benötigen. Auch jene, die Schwierigkeiten haben, ihre Wohnung alleine zu verlassen, oder im letzten Jahr mehr als einmal gestürzt sind.

### Wie ist das Programm finanziert?

Pro Übungseinheit wird dem/der Klienten/in ein Selbstbehalt von 5 EURO verrechnet (dies sind 40 EURO für 8 Einheiten). Die restlichen Kosten trägt der Gesundheitsförderungsfonds des Landes Vorarlberg und der Österreichischen Gesundheitskasse.

### Wo können sich Interessierte melden?

ARGE Mobile Hilfsdienste

Telefon: 05572 398297

Mail: [arge@mohi.at](mailto:arge@mohi.at)

Freundliche Grüße

Mario Amann, Dr. B.A.

SICHERES VORARLBERG

**Datum** 17.12.2020

**Inhalt** 622 Wörter | 4756 Zeichen

**Beilage** 3 Fotos | Quelle: studio 22, Marcel Hagen; Lustenau

**Rückfragen** T 05572 54343 0 | M [info@sicheresvorarlberg.at](mailto:info@sicheresvorarlberg.at)