

Unser Pilot ist gestartet...

... jedoch nicht über den Wolken, sondern in den Landkreisen Esslingen (Baden-Württemberg) und Stade (Niedersachsen).

Sie wundern sich?

Im *Trittsicher durchs Leben* - Projekt hat „Pilot“ eine andere Bedeutung, als die allgemein bekannte Bezeichnung eines Flugzeugpiloten. Ein „Pilot“ ist hier sozusagen die Generalprobe für die Umsetzung eines großen Projektes.

Die Pilotphase unseres Projekts startet nun in den Landkreisen Esslingen und Stade und dauert voraussichtlich bis ca. Juli 2015 an. Nach der Sommerpause geht das Forschungsprojekt dann in allen anderen Landkreisen offiziell los.

***Trittsicher durchs Leben* ist ein großes Projekt mit Visionen für die Zukunft ...**

... denn das *Trittsicher*-Projekt ist mehr als „nur“ ein Bewegungsangebot für ältere Menschen im ländlichen Raum.

Mit dem Projekt wollen wir insbesondere im ländlichen Raum Bewegungsangebote etablieren, die es den älteren Menschen dauerhaft ermöglichen, etwas für ihre Gesundheit zu tun, um auch im höheren Lebensalter selbstständig und mobil zu bleiben.

Für dieses Vorhaben benötigt es viele Beteiligte, die gemeinsam an einem „Strang“ ziehen: Übungsleiter/-innen, LandFrauen (dlv), Mitarbeiter/-innen der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), der Deutsche Turnerbund (DTB), das Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK) und noch einige mehr. Um alles in eine gute Bahn zu bringen, wurden Kommunikationsstrukturen und Prozesse entwickelt, die es nun zu überprüfen gilt.

Was passiert in den ausgewählten Landkreisen?

Für das *Trittsicher durchs Leben*- Projekt wurden per Zufall 47 Landkreise ausgesucht, in denen Versicherte der SVLFG motiviert werden, an den Bewegungskursen und evtl. einer Knochendichtemessung teilzunehmen. Sie erhalten außerdem noch Besuch von einem Mitarbeiter der Prävention der SVLFG, der Stolperfallen auf den Höfen aufdecken und die Versicherten der SVLFG beraten soll.

Die Maßnahmen in diesen Landkreisen werden von der Forschungsabteilung Geriatrie des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart wissenschaftlich begleitet und ausgewertet. Dadurch soll ergründet werden, ob die Kombination von Bewegungskursen, Beratungsangeboten auf den Höfen und einer frühzeitigen Diagnose von Osteoporose einen positiven und nachhaltigen Einfluss auf die Knochengesundheit und somit auch auf die Mobilität und Selbstständigkeit von älteren Menschen im ländlichen Raum hat.

Wir sind gespannt und wünschen Ihnen einen schönen Start in den Sommer mit viel Sonnenschein und guter Laune!

Ihr *Trittsicher*-Team

ÜBRIGENS:

Wussten Sie, dass...

... 1/3 aller älteren Menschen über 65 Jahre mindestens 1x pro Jahr stürzen?

Training kann die Sturzrate um 42 % reduzieren, wenn...

- ein anspruchsvolles Balancetraining durchgeführt wird;
- die Übungen gesteigert werden;
- mindestens 2 x pro Woche und
- mindestens 2 Stunden in der Woche trainiert wird.

(Sherrington 2008)

Im *Trittsicher*-Projekt wurden bisher ca. 500 Übungsleiter geschult, um dem Ziel der reduzierten Sturzrate näher zu kommen!