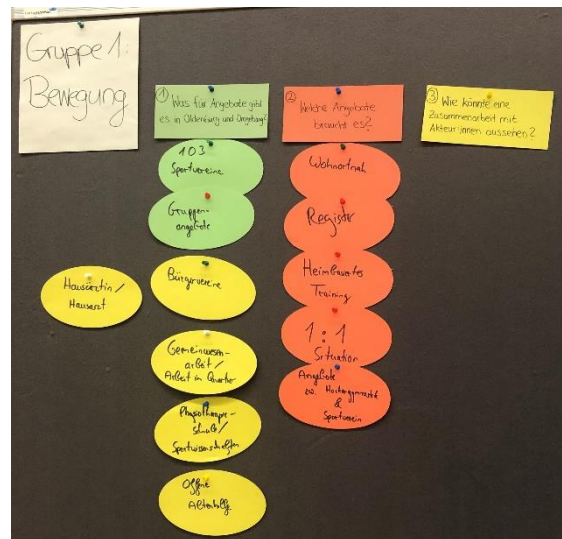


Inhaltliche Ergebnisse der einzelnen Gruppentische

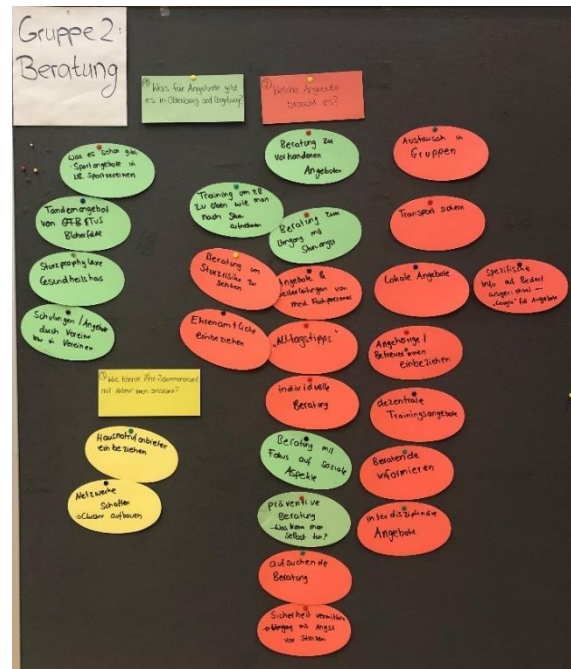
In der ersten Gruppe zum Thema „Bewegung“ wurden zunächst unterschiedliche Bewegungsangebote genannt, die bereits im Raum Oldenburg existieren. Hierbei wurde die hohe Zahl an Sportvereinen mit vielen Gruppenangeboten erwähnt, aber auch beispielsweise die Bürgervereine, Gemeinwesenarbeit, offene Altenhilfe oder therapeutische Angebote. Anschließend wurde diskutiert, welche weiteren Angebote



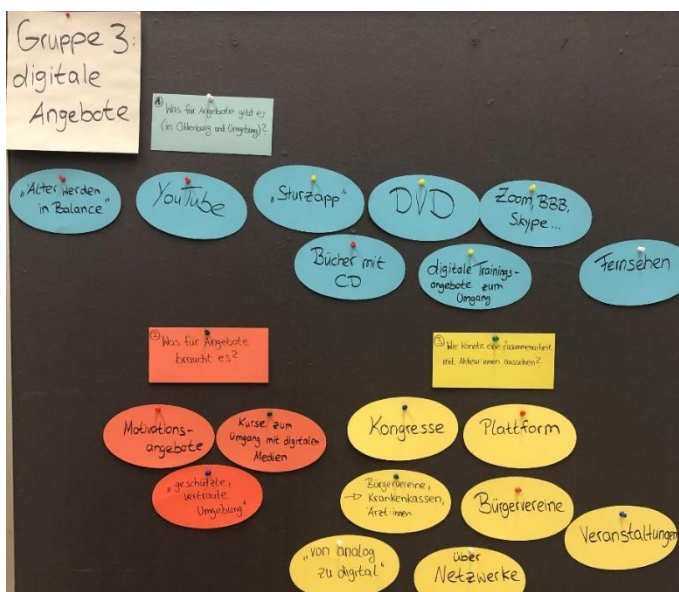
noch von Nöten wären. So wurde beispielsweise der Bedarf an wohnortnahen Angeboten betont, aber auch heimbasiertes Training wurde als wichtig aufgefasst. Als Ergänzung zu den vorhandenen Gruppenangebot besteht zudem der Wunsch nach Möglichkeiten der eins zu eins Betreuung bei Bewegungsangeboten. Des Weiteren wurde darauf aufmerksam gemacht, dass Angebote fehlen, die sich vom Anforderungslevel zwischen einer Hockergymnastik und Angeboten im Sportverein befinden. Es gäbe Personen, die sich bei Hockergymnastik noch nicht angesprochen fühlen, da sie zu fit wären, aber andererseits bei Angeboten in Sportvereinen überfordert wären. Abschließend wurde sich auch ein Register gewünscht, um einen Überblick über die verschiedenen Angebote zu erhalten.

In der zweiten Gruppe (Thema „Beratung“) wurden Beratungsangebote aus den Sportvereinen und dem Gesundheitshaus in Oldenburg diskutiert. Hinsichtlich des Bedarfs an weiteren Angeboten wurde die Beratung zu vorhandenen Angeboten hervorgehoben. Des Weiteren fehlen Beratungsangebote zum Umgang mit der Sturzangst, zu sozialen Aspekten sowie zur Reduzierung des Sturzrisikos mit „Alltagstipps“. Auch eine präventive Beratung ist gewünscht, um Informationen zu erhalten, was man tun kann, um gar nicht erst zu stürzen. Angehörige und Betreuer:innen sollten in die Sturzberatung einbezogen werden. Wichtige wäre bei allen Beratungsangeboten, dass diese individuell erfolgen aufgrund der unterschiedlichen Situationen, aber auch der Austausch in Gruppen nimmt eine wichtige Rolle ein. Es werden aufsuchende Angebote als wichtig angesehen. Hierbei könnten insbesondere

ehrenamtlich Tätige einbezogen werden, aber auch medizinische Fachpersonen werden als geeignete Ansprechpersonen angesehen. Zudem wird sich eine Zusammenarbeit verschiedener Berufsgruppen gewünscht, sodass interdisziplinäre Angebote entstehen können. Dieser Aspekt wird auch für die Zukunft als wichtig angesehen, da Netzwerke geschaffen werden sollten, um die Zusammenarbeit zu verbessern. Hierbei sollten auch beispielsweise Hausnotrufanbieter einbezogen werden.



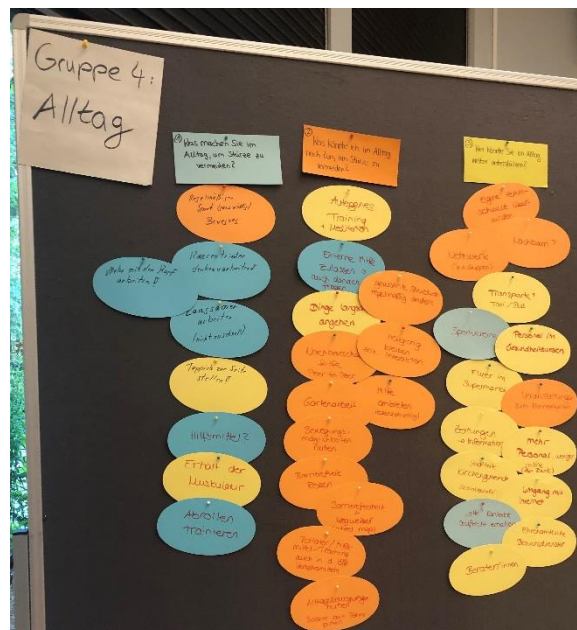
Am Thementisch „digitale Angebote“ wurde die Begrifflichkeit „digitale Angebote“ diskutiert und geklärt, was unter einem solchen Angebot verstanden werden kann. Einige der Teilnehmenden sahen zunächst lediglich Smartphone-Anwendungen als digitales Angebot an, wobei dieses Verständnis in der Diskussionsrunde dann auch auf Übungen vor dem Fernseher oder DVDs erweitert wurde. Es wurde deutlich, dass es bereits einige digitale Angebote zum Thema Sturzprävention gibt. Jedoch wurde in einem der Sportvereine in Oldenburg bereits versucht, digitale Angebote über Skype zu etablieren, wobei dieses Angebot von den älteren Teilnehmenden nicht gut angenommen wurde. Die Lösung des Vereins war dann das Aufnehmen einer DVD mit Übungen, die die Teilnehmenden zuhause anschauen konnten.



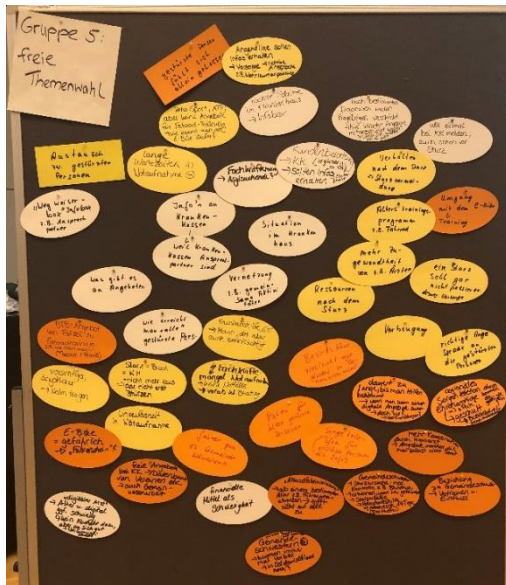
Die Annahme, dass viele ältere Personen Schwierigkeiten im Umgang mit digitalen Medien haben, wurde auch als Anlass für Angebote aufgefasst, in denen Interessierte in einer geschützten und vertrauten Umgebung die nötigen Kenntnisse erlangen könnten. Eine mögliche Zusammenarbeit mit Akteur:innen wurde vordergründig interdisziplinär in

Form von Kongressen und anderen Austauschplattformen gesehen.

In der vierten Gruppe wurde diskutiert, wie die Teilnehmenden Sturzprävention in ihren Alltag integrieren. Hauptsächlich wurden dabei Punkte wie regelmäßige Bewegung und Konzentration im Alltag genannt, aber auch Maßnahmen im Wohnraum wie beispielsweise das Beseitigen von Sturzfallen fanden Erwähnung. Es wurde berichtet, dass im Alltag darauf geachtet wird, Arbeiten langsamer zu verrichten und nicht hektisch zu sein. Ein weiterer Aspekt war die Nutzung von



Hilfsmitteln im Alltag, um Stürze zu vermeiden. Abschließend wurde angeführt, dass das Trainieren des richtigen Abrollens nach einem Sturz ebenfalls bedeutsam wäre. In der zweiten Diskussionsrunde lag der Fokus darauf, was die Teilnehmenden im Alltag noch tun könnten, um Stürze zu vermeiden. Diesbezüglich wurde die Ausführung von Entspannungsübungen sowie Gartenarbeit als weitere Möglichkeiten genannt. Auch das Nutzen von Alltagsaktivitäten als Trainingsmöglichkeit wurde erwähnt (z.B. Gleichgewichtsübungen beim Zähneputzen). Das Thema der Unterstützung durch andere sowie die Bedeutung sozialer Interaktion war ebenfalls ein großes Thema. Diesbezüglich wäre Nachbarschaftshilfe sowie Hilfe von anderen älteren Menschen gut. Es ist auch wichtig, Hilfe zuzulassen und manchmal auch aktiv nach Hilfe zu fragen, andererseits aber wenn möglich auch selbst Hilfe anbieten. Die Barrierefreiheit in der Umgebung wäre noch ausbaufähig, beispielsweise auch, was barrierefreies Reisen angeht. Außerdem besteht der Wunsch nach Angeboten, in denen der Umgang mit Hilfsmitteln trainiert werden kann. Unterstützung könnten sich die Teilnehmenden von verschiedenen Seiten vorstellen. Beispielsweise aus dem persönlichen Umfeld (z.B. Nachbarschaft), aber auch von Fachpersonen (z.B. Sportvereine, Ehrenamtliche, medizinischer Bereich). Auch die Informationsvermittlung über verschiedene Medien (z.B. Flyer im Supermarkt, Zeitungsartikel) spielt für die Teilnehmenden eine wichtige Rolle.



Am fünften Thementisch konnten die Teilnehmenden dann ihre eigenen Ideen einbringen, welche Themen zusätzlich zu den anderen Gruppen noch diskutiert werden sollten. Hierbei zeigte sich direkt, dass diesbezüglich viele Ideen vorhanden waren. Ein Aspekt, der ausführlich diskutiert wurde, war der Austausch mit anderen gestürzten Personen. Dieser Austausch sollte vermehrt ermöglicht werden, da dies sehr bereichernd sei und man merke, dass man nicht alleine mit den Problemen ist. Auch sollten die

Angehörigen vermehrt bei Angeboten einbezogen werden und auch Informationen zum Thema Sturz und Sturzprävention erhalten. Dieser Wunsch nach mehr Informationen wurde wiederholt aufgegriffen, insbesondere in Form einer Art „Wegweiser“, welcher einen Überblick über alle möglichen Angebote gibt. Bereits das Krankenhaus sollte Informationen zum Thema Sturzprävention mitgeben. Zusätzlich werden die Krankenkassen aber auch als mögliche Ansprechpartner:innen gesehen. Beispielsweise erfolgt bei bestimmten Diagnosen sowieso eine Kontaktaufnahme in Form einer Versendung von Unterlagen durch die Krankenkassen, sodass dies eine gute Möglichkeit darstellen würde, auf diesem Wege Informationen zum Thema Sturz weiterzugeben. Als Voraussetzung wurde diesbezüglich angebracht, dass die Krankenkassen hierfür mehr Informationen zur Sturzprävention und vorhandenen Angeboten benötigen würden. Als weitere Ansprechpersonen wurden Hausärzt:innen genannt, welche eine Schlüsselrolle in der Koordination übernehmen und die gestürzten Personen begleiten könnten. Diese Koordination fehle zurzeit. In diesem Zusammenhang wurde die Möglichkeit von weiteren Ansprechpartner:innen diskutiert. Es wurden Wünsche zum Einsatz von sogenannten Gemeindeschwestern geäußert, aber auch eine telefonische Kontaktstelle wie ein Sorgentelefon für die Zeit nach einem Sturz wäre positiv. Als weitere Möglichkeit könnte ein Netzwerk von Pat:innen aufgebaut werden, sodass man zusätzliche Begleitung und Unterstützung erhält. Auch wurde diskutiert, dass viele Hilfen zu spät erst greifen oder aber zu starr in der Beantragung sind. Als Beispiel wurde die Haushaltshilfe genannt, welche zeitnah nach dem Sturz benötigt wird, was jedoch aktuell oft nicht passiert. Auch wird beispielsweise nur abgefragt, ob jemand mit Ehepartner:in

zusammenlebt als Kriterium für die Genehmigung einer Haushaltshilfe. In diesem Fall wird jedoch nicht berücksichtigt, dass Ehepartner:innen aufgrund eigener gesundheitlicher Beeinträchtigungen vielleicht gar keine Unterstützung leisten können. Als weitere Angebotswünsche wurde ein Fahrradtraining geäußert. Insbesondere beim Fahren mit einem E-Bike wären Übungsstunden hilfreich.

Danksagung

Wir bedanken uns herzlich bei allen Teilnehmenden der Auftaktveranstaltung für das Teilen der eigenen Erfahrungen und Ideen. Der Dank gilt allen Privatpersonen sowie allen Expert:innen aus den verschiedenen Einrichtungen und Institutionen: Barmer; Beratungs- und Koordinationsstelle für Selbsthilfegruppen e.V.; Demenz-, Informations- und Koordinationsstelle Oldenburg; Gemeinwesenarbeit Dietrichsfeld; Gemeinwesenarbeit Rennplatz; Gesundheitsamt Oldenburg; LandFrauenverband Weser-Ems; OLantis; Oldenburger Turnerbund; Paritätischer Wohlfahrtsverband; Senioren- und Pflegestützpunkt Oldenburg; Stadtsportbund; TuS Bloherfelde; Versorgungsnetz Gesundheit e.V.