

Quelle:

[www.lazarus.at/2023/02/20/noe-pflegezentren-bewegung-foerdern-stuerzen-vorbeugen](http://www.lazarus.at/2023/02/20/noe-pflegezentren-bewegung-foerdern-stuerzen-vorbeugen)

## NÖ. Pflegezentren: Bewegung fördern - Stürzen vorbeugen

☒ **Im Pflege- und Betreuungszentrum Vösendorf stellte das Land NÖ ein Pilotprojekt zur Bewegungsförderung für Senior\*innen „WiWa - Wieder Walzer“ vor. Dieses Angebot soll schrittweise auf alle 50 Pflege- und Betreuungszentren ausgerollt werden.**



***Im Bild v.l.: Heidi Sykora (Leistungssport Austria), PDL Barbara Hagenhofer, Michaela Zanko (Dir.Stv.), NÖ-LGA Vorstand Konrad Kogler, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister, PBZ-Direktorin Elisabeth Grötzl mit den Bewohnerinnen Emma Riehs und Elfriede Gold***

Foto: NÖ-LGA / Philipp Monihart

Jede\*r dritte Senior\*in 65+ und die Hälfte der über 80-Jährigen stürzen mindestens einmal im Jahr - was häufig medizinische Folgen nach sich zieht. „Wir wollen mit einer Verbesserung der allgemeinen Fitness und Koordination die

Verletzungsgefahr, insbesondere bei Stürzen, reduzieren. Das Projekt ‚WiWa – Wieder Walzer‘ bereitet den Senior\*innen nicht nur Freude, es fördert zugleich das Bewegungsbewusstsein“, so Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister.

Das neue Projekt „WiWa – Wieder Walzer“ startete jetzt im NÖPBZ Vösendorf als Pilotprojekt gemeinsam mit dem Leistungssport Austria. Jeden Montag haben die Bewohner\*innen die Möglichkeit, bei Gruppenübungen teilzunehmen.

Stürze resultieren meist aus zu wenig Bewegung – mit Folgen wie eingeschränkter Kraft (der Beine), reduzierter Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination, aber auch verminderter Knochendichte, was infolge von Bewegungsmangel während der Covid-19-Pandemie noch verstärkt wurde. Genau hier setzt das Pilotprojekt an – eine Bewegungsinitiative mit Schwerpunkt Sturzprävention für Senior\*innen 60+ in Niederösterreichs stationärer Langzeitpflege.

Das Programm eignet sich sowohl für mobile Personen als auch für jene mit Gehhilfe oder Bewegungseinschränkung. Der Walzer als Symbol wurde bewusst gewählt, da er einerseits an eine schöne Tradition der Bewegung erinnern soll und andererseits die Bewegungseinheiten mit Elementen aus dem klassischen Tanz ergänzt werden.

**Ziele der Bewegungsförderung mit Schwerpunkt  
Sturzprävention:**

1. Das Sturzrisiko und die Häufigkeit von Stürzen bei den SeniorInnen zu reduzieren,
  2. deren Bewegungsbewusstsein zu schärfen,
  3. die Angst vor Stürzen abzubauen,
  4. positive Entwicklung von Koordination und Training der geistigen Fähigkeiten, Stichwort Demenz,
  5. Verbesserung der allgemeinen Fitness und Koordination und somit positive Auswirkung auf die Gesundheit und Lebenserwartung,
  6. das Training nachhaltig an den Standorten zu etablieren (u. a. durch Schulung des Personals und Freiwilliger).
- Die NÖ Landesgesundheitsagentur sieht klar die mittel- und langfristigen Vorteile eines solchen Bewegungsprogramms.