

„Trittsicher durchs Leben“

Programm zur Verbesserung von Balance und Knochengesundheit im ländlichen Raum

„Trittsicher durchs Leben“ will ältere Menschen darin unterstützen, ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

SVLFG

Sozialversicherung
für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau



Land Frauen
Deutscher LandFrauenverband e.V.

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

Partner des Programms



- **Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)**
- **Deutscher LandFrauenverband**
- **Deutscher Turner-Bund (DTB)**

SVLFG
Sozialversicherung
für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau



Land Frauen
Deutscher LandFrauenverband e.V.



DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

Ziele Trittsicher

Förderung / Erhalt von Selbständigkeit und Lebensqualität durch

- Förderung Knochengesundheit
- Verbesserung der Standfestigkeit durch Verbesserung von
 - Muskelkraft
 - Gleichgewicht
- Sturzprävention/ Verletzungsprävention
- Erhalt der selbstständigen Mobilität



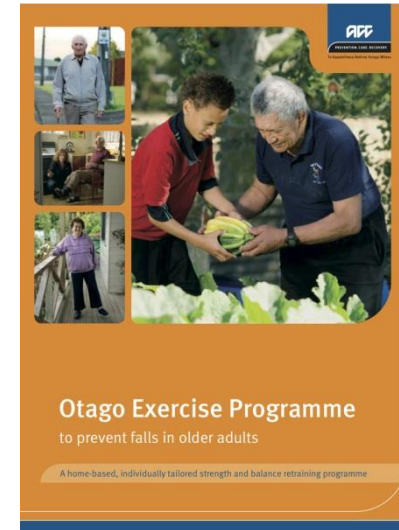
Das Programm

- Deshalb besteht „Trittsicher“ aus drei Komponenten:
 1. „Trittsicher“-Bewegungskurse zur Förderung der körperlichen Fitness und Verbesserung der Standfestigkeit
 2. Untersuchung der Knochengesundheit
 3. Sicherheit rund um Haus und Hof



Inhalte der Trittsicher-Bewegungskurse

Trittsicher
durchs Leben



- Balance- & Kraftübungen, Heimtraining
- Gruppenangebot über 6 Wochen
- 1x90min/ Woche

Körperliches Training zur Sturzprävention

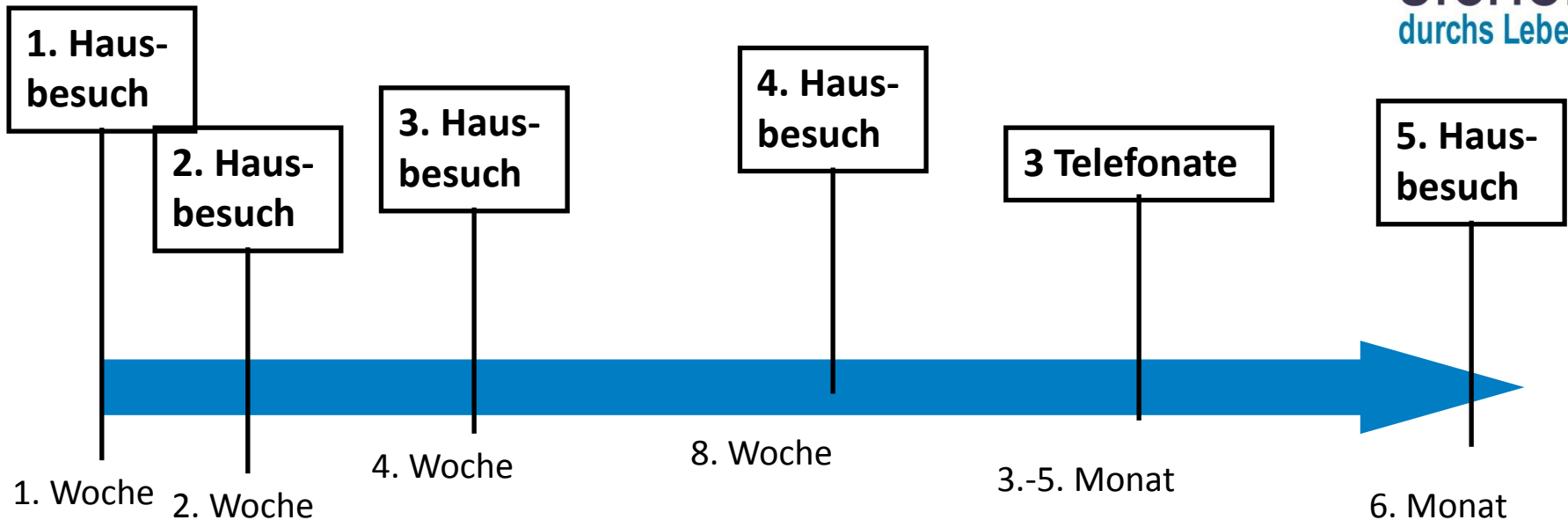
- **Progressiv gesteigertes, anspruchsvolles Balancetraining** muss enthalten sein
- Mindestens **zwei Trainingseinheiten wöchentlich**
- Training über **mindestens 25 Wochen**

(Sherrington, 2008)



Senkung der Sturzrate um 42 Prozent

Das Otago-Übungsprogramm



- Reduktion der Sturzhäufigkeit um 30-60%
- 70% führen Übungsprogramm nach 1 Jahr noch durch, 43% trainierten wie vorgeschrieben

Otago-Manual:

http://www.acc.co.nz/PRD_EXT_CSMP/groups/external_providers/documents/publications_promotion/prd_ctrb118334.pdf

Trittsicher-Kurse

- Trittsicher-Kurse werden in Bayern bereits seit 2009 sehr erfolgreich mit den Kooperationspartnern durchgeführt.
 - LandFrauen organisieren die Kurse.
 - Deutscher Turner-Bund (DTB) stellt die meisten Übungsleiter, die eine zusätzliche Schulung für das Trittsicher-Programm erhalten.
 - SVLFG unterstützt die Kurse (stellt z.B. Gewichtsmanschetten).
- Erstattung der Kosten
 - SVLFG 100%, andere Kassen in der Regel 80%
 - Mittlerweile ist auch die Finanzierung über den Setting-Ansatz möglich
- Ab 09/2015 ist eine Ausdehnung des Programms auf weitere Bundesländer geplant.



Pilot-Landkreise

- Das Programm beginnt in 47 Pilot-Landkreisen in 5 Bundesländern.
- SVLFG-Versicherte mit erhöhtem Risiko werden direkt angesprochen.
 - Versicherte ≥ 70 Jahre, die in den letzten 5 Jahren einen Knochenbruch erlitten haben (Frauen und Männer)
 - Frauen im Alter von 75- <80 Jahre



Wie erfolgt die direkte Ansprache?

- In den Zielregionen erfolgt die direkte Ansprache der SVLFG-Versicherten mit erhöhtem Risiko auf zwei Wegen:

1. Durch SVLFG-Mitarbeiter der Prävention

- besuchen regelmäßig die landwirtsch. Betriebe und beraten diese
- im Programm stellen sie die Angebote den Versicherten vor
- es erfolgt eine zusätzliche Beratung zur Sicherheit rund um Haus und Hof



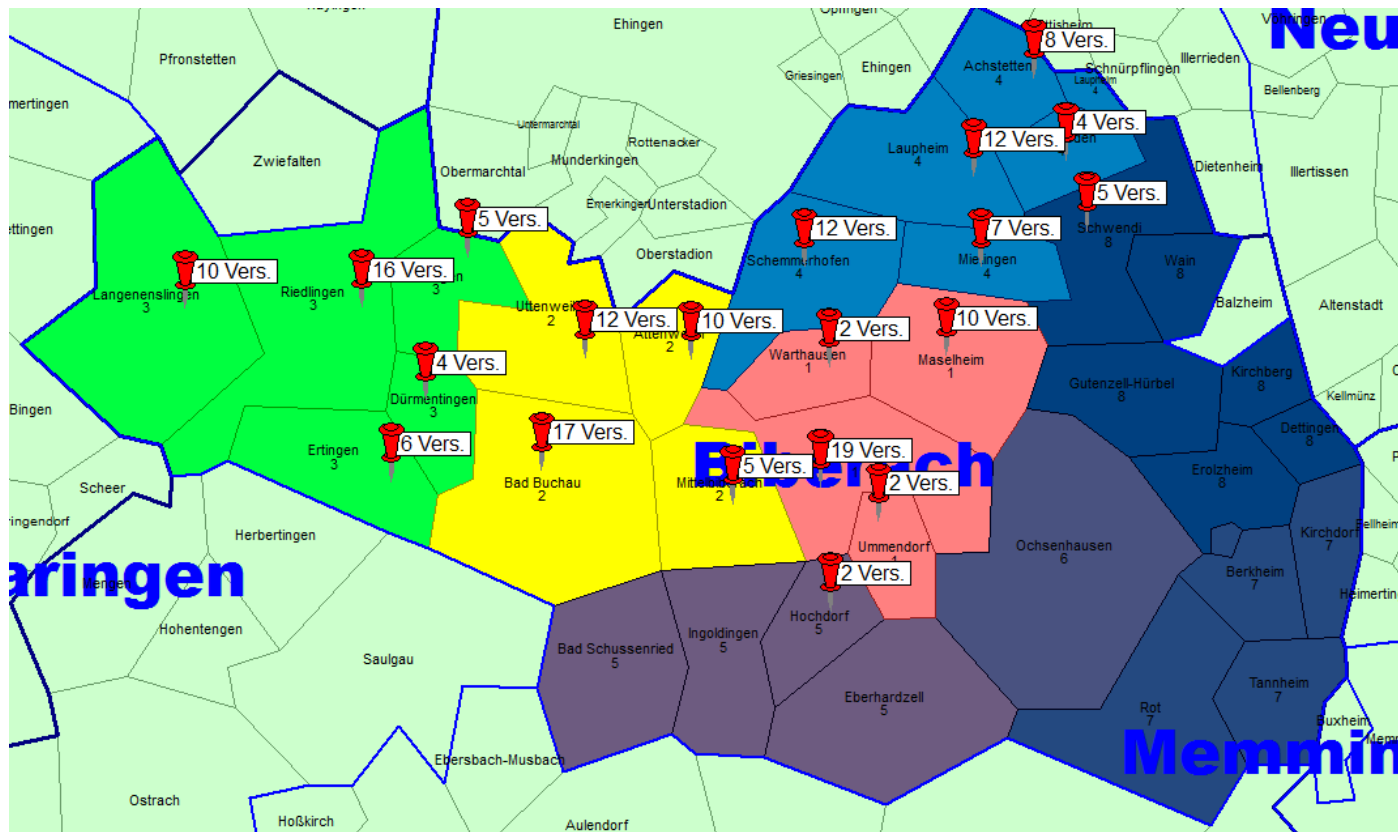
2. Per Anruf durch SVLFG-Mitarbeiter aus einem der drei Telezentren

- Landshut, Stuttgart, Kassel



„Wellen-Konzept“

- Eine Welle entspricht einem Quartal
- Sinn: U. a. konzentrierter Bedarf von Kursen in einer Region



Weitere Informationen

- Kontakt Telezentren (Mo.-Fr. erreichbar von 9:00-12:00 Uhr)
 - Informationen zum Programm
 - Vermittlung Landfrau/ Übungsleiter(in)
 - Stellen ggf. Kontakt zu Haus-/Facharzt her
 - Kontaktnummern
 - 0711 / 966 – 2014 (für Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz)
 - 0871 / 696 - 580 (für Bayern)
 - 0561 / 9359 - 3070 (für Hessen, Niedersachsen)
- Kontakt DTB
 - trittsicher@dtb-online.de
- Webseite www.trittsicher.org
 - Broschüren
 - Materialien (z.B. für Übungsleiter)
 - Aktuelle Informationen
 - Newsletter



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



The image shows a screenshot of the website 'Trittsicher durchs Leben'. The background features a photograph of an elderly man and woman walking in a park with a dog. The website's navigation menu is visible, with the following items: WILLKOMMEN, PROGRAMM, PILOTREGIONEN, PARTNER, and SERVICE. The main content area displays the title 'Trittsicher durchs Leben' and a paragraph of text.

Trittsicher durchs Leben

Sie möchten auch in Zukunft Ihre **Mobilität erhalten und möglichst lange in Ihrem Zuhause bleiben**? Sie möchten bis ins hohe Alter Dinge tun, die das Leben lebenswert machen: mit den Enkeln spazierengehen, den Garten bestellen oder auf dem Hof mitarbeiten?

Trittsicher durchs Leben unterstützt Sie dabei, möglichst lange aktiv zu bleiben. Mitmachen können alle älteren Menschen, die im ländlichen Raum leben.

Machen Sie mit! Wir zeigen Ihnen wie's geht:

- Erhalt der Mobilität, Förderung der körperlichen Fitness und Verhinderung von Stürzen [mehr dazu](#)
- Verbesserung der Knochengesundheit