

Presseinformation

17. Februar 2023

Wieder Walzer: Bewegung fördern im Pflegezentrum

LR Teschl-Hofmeister stellt Pilotprojekt „WiWa – Wieder Walzer“ im Pflege- und Betreuungszentrum Vösendorf vor

30 Prozent aller Seniorinnen und Senioren über 65 Jahren und 50 Prozent aller über 80-Jährigen stürzen mindestens einmal im Jahr. 20 bis 50 Prozent aller Stürze ziehen medizinische Folgen nach sich. „Es ist eine erfreuliche Entwicklung, dass die Niederösterreicherinnen und Niederösterreich eine immer höher werdende Lebenserwartung haben. Wir wollen mit einer Verbesserung der allgemeinen Fitness und Koordination die Verletzungsgefahr, insbesondere bei Stürzen, reduzieren. Das Projekt ‚WiWa – Wieder Walzer‘ bereitet den Seniorinnen und Senioren nicht nur Freude, es fördert zugleich das Bewegungsbewusstsein“, so Teschl-Hofmeister. Das neue Projekt startet im Pflege- und Betreuungszentrum Vösendorf als Pilotprojekt gemeinsam mit dem Leistungssport Austria. Jeden Montag haben die Bewohnerinnen und Bewohner die Möglichkeit, bei Gruppenübungen teilzunehmen. Die erste von insgesamt zwölf Einheiten hat diese Woche stattgefunden.

Stürze resultieren meist aus zu wenig Bewegung – mit Folgen wie eingeschränkter Kraft (der Beine), reduzierter Gleichgewichtsfähigkeit, reduzierter Koordination, aber auch reduzierter Knochendichte, was infolge von Bewegungsmangel während der Covid-19-Pandemie noch verstärkt wurde. Genau hier setzt das Pilotprojekt „WiWa – Wieder Walzer“ an. Wieder Walzer ist eine Bewegungsinitiative mit Schwerpunkt Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren in Niederösterreich ab dem 60. Lebensjahr, die in einer Senioren-/Pflegeeinrichtung leben. 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.

„Die NÖ Landesgesundheitsagentur sieht klar die mittel- und langfristigen Vorteile eines solchen Bewegungsprogramms. Ziel des Pilotprojektes ist es, das Sturzrisiko und die Häufigkeit von Stürzen bei den Seniorinnen und Senioren zu reduzieren, deren Bewegungsbewusstsein zu schärfen und die Angst vor Stürzen

Presseinformation

abzubauen“, so Konrad Kogler, Vorstand der NÖ LGA.

Ziele der Bewegungsförderung mit Schwerpunkt Sturzprävention an den Pflege- und Betreuungszentren in Niederösterreich: Das Sturzrisiko und die Häufigkeit von Stürzen reduzieren Das Bewegungsbewusstsein schärfen Die Angst vor Stürzen abbauen Eine positive Entwicklung von Koordination und Training der geistigen Fähigkeiten (Stichwort Demenz) Die Verbesserung der allgemeinen Fitness und Koordination und somit positive Auswirkung auf die Gesundheit und Lebenserwartung Das Training nachhaltig an den Standorten zu etablieren (u. a. durch Schulung des Personals und Freiwilliger)

Weitere Informationen: NÖ LGA Medienservice, medienservice@noe-lga.at