



# Ausschuss für Soziales, Gesundheit und Senioren

27.03.2019

# Präventive Angebote für gesellschaftliche Teilhabe von Senior\*innen



Umsetzung von Maßnahmenempfehlungen des  
Seniorenpolitischen Gesamtkonzepts des  
Landkreises Coburg



## Gemeinsam für mehr Lebensqualität

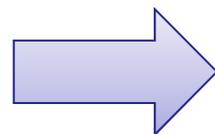


JUGEND, FAMILIE, SENIOREN



### Ziel des Seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes

- Konzept als Grundlage und Zielrichtung der Seniorenarbeit
- Entwicklung bedarfs- und bedürfnisgerechter Strukturen
- Nachhaltige und bereichsübergreifende Perspektive

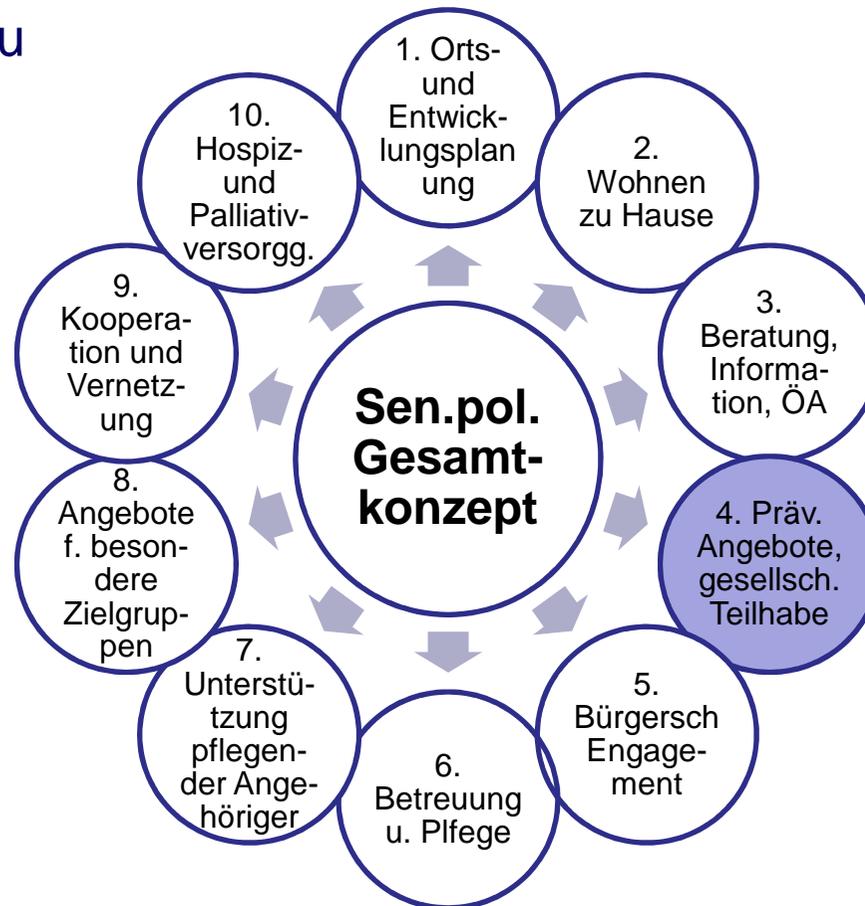


**Lebensqualität und Selbstbestimmung**

# Seniorenpolitisches Gesamtkonzept



## Kapitelaufbau



## Präventive Angebote und gesellschaftliche Teilhabe



### Inhalte

- Präventive und gesellschaftliche Angebote sind gesundheitsfördernd
- Viele Angebote durch Vereine, Kirchengemeinden, AWO-Treffs und Kommunen u.a. vorhanden
- Sturzprophylaxe, Galileo-Gruppen, etc.

### Ziele

- Bedarfsorientierte Angebotsstruktur
- Teilhabe ermöglichen
- Vielfalt von Angeboten



# Präventive Angebote und gesellschaftliche Teilhabe



## Umsetzung



## Häusliche Hilfen

**2 Tage Ausbildung in:**

**körperliche Veränderungen im Alter, Sturzkrankheit  
und Sport mit Hochbetagten**

**Inhalte:**

Sie lernen über die Veränderungen des Körpers im Alter;  
über die Entwicklung von Muskelabbau und Gebrechlichkeit und  
wie das festgestellt wird;  
über die wichtigsten Erkrankungen älterer Menschen;  
über Diagnostik und Behandlung der Sturzkrankheit;  
über die Belastbarkeit von Hochbetagten;  
über Trainingskonzepten zur Sturzprävention und  
eine Einführung in die Wohnungsbegehung.



**COBURG**  
Der Landkreis



## Häusliche Hilfen, die „Lotsen“ der Hochbetagten

Häusliche Versorgung, Prävention, Mobilität, Teilhabe

Seit 2017: Gleichgewichts Pads

Seit 2018: Pulsoximeter und Non Contact Thermometer



**COBURG**  
Der Landkreis



# JUGEND, FAMILIE UND SENIOREN

Krisen Früherkennung bei Hochbetagten  
senken stationäre Einweisungen um ein Drittel

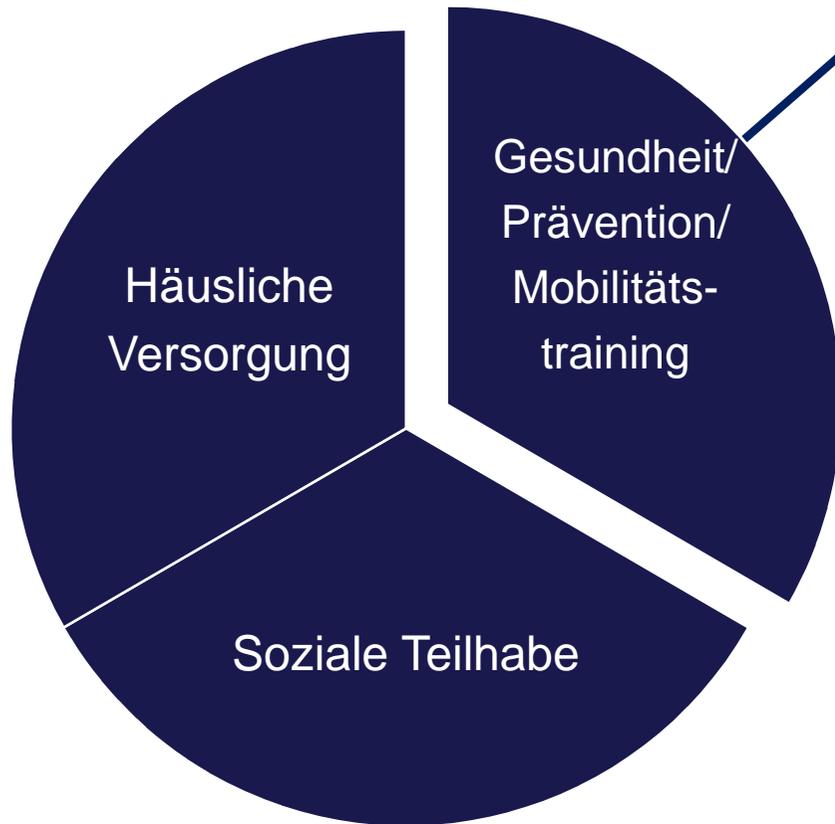


**COBURG**  
Der Landkreis

10 Kriterien		Gefahr ( <b>red flags</b> ) droht bei
1	Sauerstoffsättigung	<b>88 % und niedriger</b> (normal ab 92 % aufwärts) <b>oder: 5% niedriger als Vorwert</b>
2	Puls	<b>ab 110</b> (normal 66-75)
3	Atemfrequenz/min	<b>ab 28</b> (normal 12-16)
4	Fieber/ Grad Celsius	<b>ab 38,0</b>
5	Luftnot	Verschlechterung
6	kalter Schweiß	Stirn; auch in den Tagen zuvor, vor allem mit Brustenge
7	Husten	neu, deutlich, mit und ohne Auswurf
8	Sturz	in den letzten Tagen
9	Halbseitensymptomatik	neu, aber auch vorübergehende Symptome
10	Unterschenkelödeme	<b>0,5 cm Delle</b> und tiefer
„red flags“ und bei bereits 1 kritischen Veränderung → Benachrichtigung Hausarzt		

## Häusliche Hilfen, die Lotsen der Hochbetagten

in 14 kreisangehörigen Städten und Gemeinden  
Über 90 Mitarbeiter versorgen ca. 250 Hochbetagte  
Ab 2019: Tri Ball Lungentrainer



Studie aus den USA über Muskelabbau  
bei stationären Senioren



**Muskelabbau im Alter:**

Studie aus den USA

die uns nachdenklich macht:

12 **gesunde** Senioren, im Mittel 67 J. alt

10 Tage völlige Bettruhe

Abbau von 1,5 kg Muskelmasse,  
davon  $\frac{2}{3}$  (=1 kg) an den Beinen.

Vergleich Gruppe junger Probanden:

nur 0,4 kg Muskelmasse

Verlust an den Beinen

## Nachstationäre Hausbesuche bei Hochbetagten

- zu Hause gut ankommen
- Hausbesuch. Sturzdiagnostik und Sturztraining
- mindert den „Drehtüreffekt“
- vermindert Übergang in Kurzzeit- u Vollzeitpflege
- 7 Kommunen
- Kooperation mit Entlassmanagement
- nominiert für Bayerischen Gesundheitspreis 2018

### Die Helferinnen und Helfer

- besorgen Medikamente aus der Apotheke
- begleiten den Patienten beim Arztbesuch
- erledigen den Lebensmitteleinkauf
- versorgen den Haushalt mit dem Nötigsten
- kümmern sich um den Arztbrief
- üben mit dem Patienten einfache Gymnastik, mit dem Ziel die Muskulatur zu kräftigen.



**COBURG**  
Der Landkreis



## Nachstationäre Hausbesuche bei Hochbetagten



### Aufgaben seitens des Landkreises:

Flyer

Besuche aller Krankenhäuser im näheren Umfeld

Infoblatt für Entlassmanagement optimieren

Regelmäßige Kontakte zum E. pflegen

### Aufgaben seitens der Kommunen:

Regelmäßige Info über das nachstationäre Angebot

Achtgeben aufeinander und auf die Schwächsten

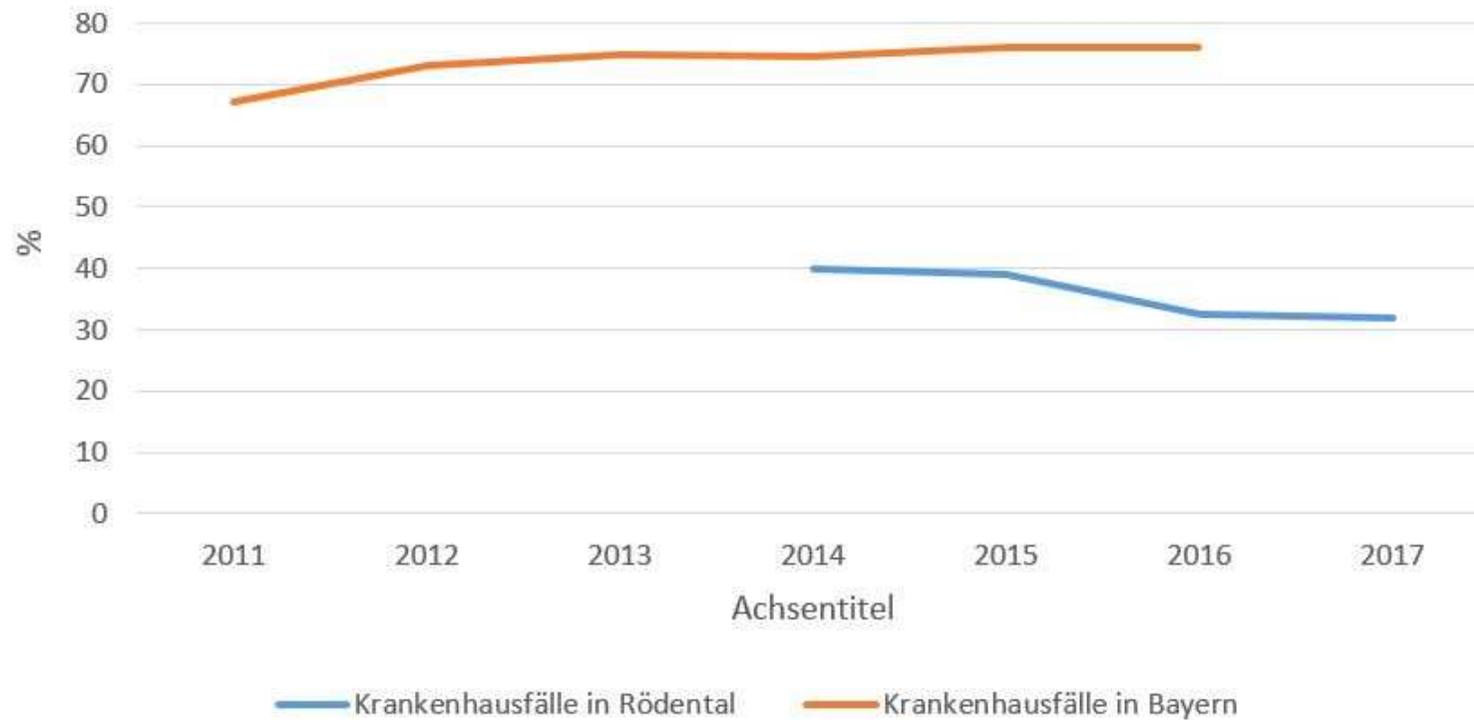
Artikel vorbereiten

# JUGEND, FAMILIE UND SENIOREN

Krankenhauseinweisungen 80+ in % als Messzahl für Qualität



Krankenhäusfälle zuhause lebender Senioren 80+ in Rödental vs. Krankenhäusfälle in Bayern



# JUGEND, FAMILIE UND SENIOREN

## Vorträge und Kurse Jahr des Rollators



## Service und Unterstützung für die kommunale Seniorenarbeit vor Ort



- Seniorenbibliothek
- Artikelpool
- Referentenliste
- Materialverleih



# JUGEND, FAMILIE UND SENIOREN



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit !