

Trittsicher durchs Leben

„Trittsicher durchs Leben“ heißt ein neues Gesundheitsangebot der SVLFG, das in Kooperation der SVLFG mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv), dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK) und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) entwickelt wurde. Ziel ist die bedarfsgerechte Bewegungsförderung. Das Programm „Trittsicher durchs Leben“ versteht sich als ein solches Angebot. Es ist Teil des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderten Verbundprojektes PROFinD2.

Beweglich und gesund auch im Alter

Mit dem Projekt soll insbesondere im ländlichen Raum ein Bewegungsangebot etabliert werden, das es älteren Menschen dauerhaft ermöglicht, etwas für ihre Gesundheit zu tun, um auch im höheren Lebensalter selbstständig und mobil zu bleiben.

Stürze oftmals Beginn der Pflegebedürftigkeit

Ein Drittel aller älteren Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens einmal im Jahr. Die Folgen sind oftmals dramatisch. Schwere Frakturen und mitunter eine anschließende Pflegebedürftigkeit verursachen im Gesundheitssystem nicht nur hohe Kosten, sondern bedeuten für die Betroffenen und deren Angehörige viel Leid.

[Lesen Sie mehr](#)

Wo finden die Kurse statt?

Trittsicher-Bewegungskurse werden bundesweit angeboten. Die LandFrauen organisieren in der Regel die Trittsicher-Bewegungskurse vor Ort. Unterstützt von den ortsansässigen Sportvereinen oder Physiotherapiepraxen führen entsprechend ausgebildete Übungsleiter die Kurse durch.

Mitmachen kann jeder

Die Vernetzung der Akteure vor Ort ermöglicht es, ein qualitativ hochwertiges Angebot im ländlichen Raum und im nahen Umfeld der Zielgruppe zu organisieren. Jeder, der bei der Landwirtschaftlichen Krankenkasse versichert ist, kann an den Trittsicher-Bewegungskursen teilnehmen.

Teilnahme ist kostenlos

Für alle Versicherten ist die Teilnahme kostenfrei. Der Zugang zu den Kursen ist unbürokratisch. Ein Versicherter kann im Jahr zweimal an einem Trittsicher-Kurs teilnehmen.

In ausgewählten Pilotregionen werden ältere Versicherte der SVLFG aktiv angesprochen und ermuntert, an dem Programm teilzunehmen. Seit September 2015 werden die Versicherten kontaktiert, die aufgrund eines erhöhten Risikos besonders von dem Programm profitieren dürften. Dieser ‚Case Finding‘-Ansatz unter Einbeziehung von Telezentren ist im Zusammenhang mit Sturzgeschehen und Knochengesundheit in Deutschland vollkommen neu. Der SVLFG als Landwirtschaftliche Krankenkasse kommt also auch hier eine Vorreiterrolle zu.

Weitere Informationen unter www.trittsicher.org.

► [Informationen für Landfrauen und Übungsleiter](#)