



Sturz lass nach!

Sturzprävention bei SeniorInnen in der ambulanten Pflege

Hilfe und Pflege zu Hause
www.spitex-baeretswil.ch

Jedes Jahr stürzt etwa ein Drittel der über 65jährigen Menschen, die zu Hause leben. Stürze und deren Folgen bewirken oftmals gravierende Einschränkungen der Lebensqualität. Dies kann sich in Immobilität, Verlust von Unabhängigkeit, sozialem Rückzug oder Depressionen zeigen. Ungefähr 1000 Senioren sterben pro Jahr an Sturzfolgen. Nebst all dem Leid und den Schmerzen entstehen in der Schweiz jährlich 2,1 Milliarden soziale Kosten durch Stürze und ihre Folgen. Diese und andere Fakten erfordern eine innovative, wirkungsvolle Sturzprävention für zu Hause lebende SeniorInnen.

Ziele unseres Sturzpräventionsprojektes

- Aufklärung und Sensibilisierung der Bevölkerung zum Thema Sturzgefahr im häuslichen Umfeld
- Einschätzung der Sturzgefahr und Beratung für wirksame Präventions-Massnahmen
- Umfassende Sturzursachenabklärung

Das innovative Projekt

Unter der Leitung der Spitex Bâretswil hat eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe mit VertreterInnen von Pflege, Hauswirtschaft, Physiotherapie, Ärzteschaft und Pro Senectute ein umfassendes Sturzpräventionskonzept entwickelt. Nebst dem Entwerfen von Dokumenten zur Erfassung der Sturzgefahren und –ursachen wurde nach Möglichkeiten gesucht, die Bevölkerung unserer Ortschaft zu diesem Thema zu sensibilisieren. So wurde im Rahmen des Projektes ein Aufklärungs-Flyer hergestellt, der in jede Haushaltung versandt wurde und es fanden bei verschiedenen Gelegenheiten Vorträge zu diesem Thema statt. Dazu wurde auch eine Broschüre mit einfachen, aber wirksamen Kraft- und Balanceübungen zusammengestellt.

Gewinne

- *Betrieb:* Die Pflegequalität wird verbessert durch umfassende Untersuchungen der Sturzgefahren und –ursachen und durch Umsetzung von evidenzbasierten Präventionsmassnahmen. Die Mitarbeiterinnen der Spitex werden zum Thema geschult und nehmen eine beratende Funktion bei den Klienten und in der Bevölkerung ein.
- *Klienten:* Sturz und Sturzgefahren werden abgeklärt und mit den Betroffenen zusammen wirksame Präventionsmassnahmen gesucht und interdisziplinär angegangen. Somit kann Lebensqualität länger erhalten bleiben.
- *Gesellschaft:* Mit gezielten Präventionsmassnahmen können durch Sturzfolgen ausgelöste Kosten im Gesundheits- und Sozialwesen gesenkt werden.

Damit nicht jeder Spitex-Betrieb ein eigenes Projekt zu diesem Thema lancieren muss, kann das Sturzpräventionskonzept im Zusammenhang mit einer Mitarbeiterschulung bei der Spitex Bâretswil gekauft werden.