Selbständig und aktiv bis ins hohe Alter





S P I T E X
Hilfe und Pflege zu Hause

Spitex Buchs
Rösslimattstrasse 2c, 5033 Buchs

Tel.: 062 823 17 17
Fax: 062 823 38 54
E- Mail: info@spitexbuchs.ch

Quelle: E. Kaiser (2009), Spitex Bäretswil

Angebote zur Sturzprävention

Spitex Buchs:

- Abklärung des individuellen Sturzrisikos durch verschiedene Tests
- Broschüre mit gymnastischen Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Kraft, die bei uns kostenlos bezogen werden kann
- Beratung bei der Wahl einer Hüftschutzhose zur Verhinderung eines Oberschenkelhalsbruches
- Beratung über Sicherheit und allfällige Anpassungen in Ihrem Wohnumfeld
- Vermietung und Verkauf von Gehstöcken, Rollatoren, WC-Aufsätzen, etc.

Physio Training Buchs:

- Abklärung des individuellen Sturzrisikos durch verschiedene Tests
- Tipps und Beratung zur Verbesserung der Bewegungsfähigkeit
- Individuell angepasstes Programm im Fitnessstudio

➔ Informationen: Tel. 062 822 68 09

www.physiotrainingbuchs.ch

Pro Senectute Bezirk Aarau:

- Seniorenturnen (Buchs: Frauengruppe)
- Velo- /Wandertouren und Nordic Walking

➔ Informationen: Tel. 062 837 50 40

www.ag.pro-senectute.ch

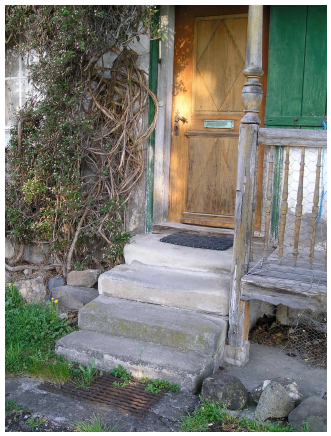
10 Tipps zur Sturzvermeidung

1. Nehmen Sie jeden Sturz ernst! Ihr Arzt, Ihr Physiotherapeut oder die Pflegefachleute der Spitex können Ihr Sturzrisiko testen, um künftige Stürze zu vermeiden.
2. Nehmen Sie sich Zeit beim Aufstehen.
3. Lassen Sie regelmässig Ihr Seh- und Hörvermögen testen.
4. Benützen Sie Ihre Gehhilfen und stellen Sie sie auf die richtige Höhe ein.
5. Lassen Sie sich beraten über Lösungen und Hilfe bei Blasenschwäche.
6. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt, welche Medikamente die Sturzgefahr erhöhen.
7. Bewegen Sie sich täglich massvoll und stärken Sie Ihre Kraft und Ihren Gleichgewichtssinn mit gezielten Übungen.
8. Entfernen Sie Stolperfallen in Ihrem Wohnbereich und bringen Sie Haltegriffe an, wo nötig.
9. Achten Sie auf gut sitzende Schuhe und Hausschuhe.
10. Nehmen Sie die umfassende Sturzpräventionsberatung der Spitex in Anspruch.

Selbständigkeit und Mobilität…

…sind in der heutigen Gesellschaft und besonders auch im Alter zentrale Anliegen, denn sie ermöglichen ein unabhängiges Leben im gewohnten Umfeld.

Die häufigste Bedrohung der Beweglichkeit und der Selbständigkeit im Alter sind **Stürze** und dadurch bedingte Verletzungen, vor allem Hüftfrakturen (Oberschenkelhals-brüche).



Als Pflegefachleute der Spitex in Ihrem Dorf ist es uns wichtig, Sie auf Sturzgefahren aufmerksam zu machen. Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie das Sturzrisiko reduziert werden kann und bieten ein Programm an, das Ihnen hilft, möglichst lange selbständig und mobil zu Hause wohnen zu können.

Sturzprävention ist wichtig, weil …

… mit zunehmendem Alter das Risiko zu stürzen steigt. Dies hängt hauptsächlich mit Muskelschwäche und Gleichgewichts-störungen zusammen.

… etwa 63 000 Senioren in der Schweiz pro Jahr im Bereich Haus und Freizeit stürzen.

… man schätzt, dass 30% der zu Hause lebenden Personen über 65 Jahre und 50% der über 85-Jährigen mindestens einmal pro Jahr stürzen.

… jeder 20. Sturz zu einer Hüftfraktur führt und rund ein Viertel der Betroffenen danach auf dauernde Pflege angewiesen ist.

… ungefähr 1000 Senioren pro Jahr aufgrund von Sturzfolgen sterben.

… sie viel Leid und Schmerz ersparen und massive Einschränkungen der Lebensqualität vermeiden kann.

Testen Sie Ihr Sturzrisiko

1. Sind Sie im letzten Jahr mindestens einmal gestürzt? (Auch Stürze ohne Folgeverletzungen zählen)
2. Leiden Sie unter Schwindel?
3. Haben Sie Probleme mit dem Blutdruck?
4. Hat Ihre Seh- und Hörfähigkeit abgenommen?
5. Haben Sie eine Gehbehinderung?
6. Benützen Sie eine Gehhilfe (Stöcke, Rollator, …)?
7. Leiden Sie unter Blasenschwäche?
8. Nehmen Sie täglich mehr als 4 verschiedene Medikamente ein?
9. Fällt es Ihnen schwer Dinge vom Boden aufzuheben oder vom Gestell herunterzunehmen?
10. Gibt es in Ihrer Wohnung schlecht ausgeleuchtete Stellen?
11. Hat es Stolperfallen, wie lose Kabel oder rutschende Teppiche?
12. Tragen Sie ausgeweitete Schuhe oder lose sitzende Hausschuhe?

Quelle: E. Kaiser (2009), Spitex Bäretswil