sichergehen.ch

sichergehen.ch

Wissenswertes zur Sturzprävention

Präsentiert von: Dagmar Philipp

Hauptpartner:

bfu bpa upi

PRO SENECTUTE

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Fachpartner:

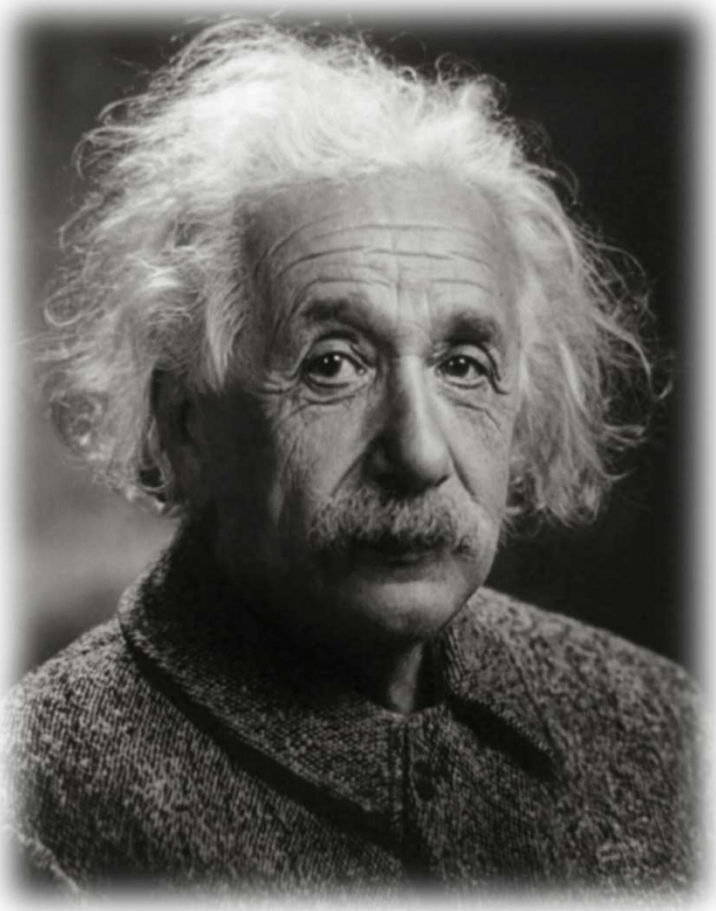
Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

physio swiss

Unterstützt von:

KANTON AARGAU

gsund und zwäg im aargau

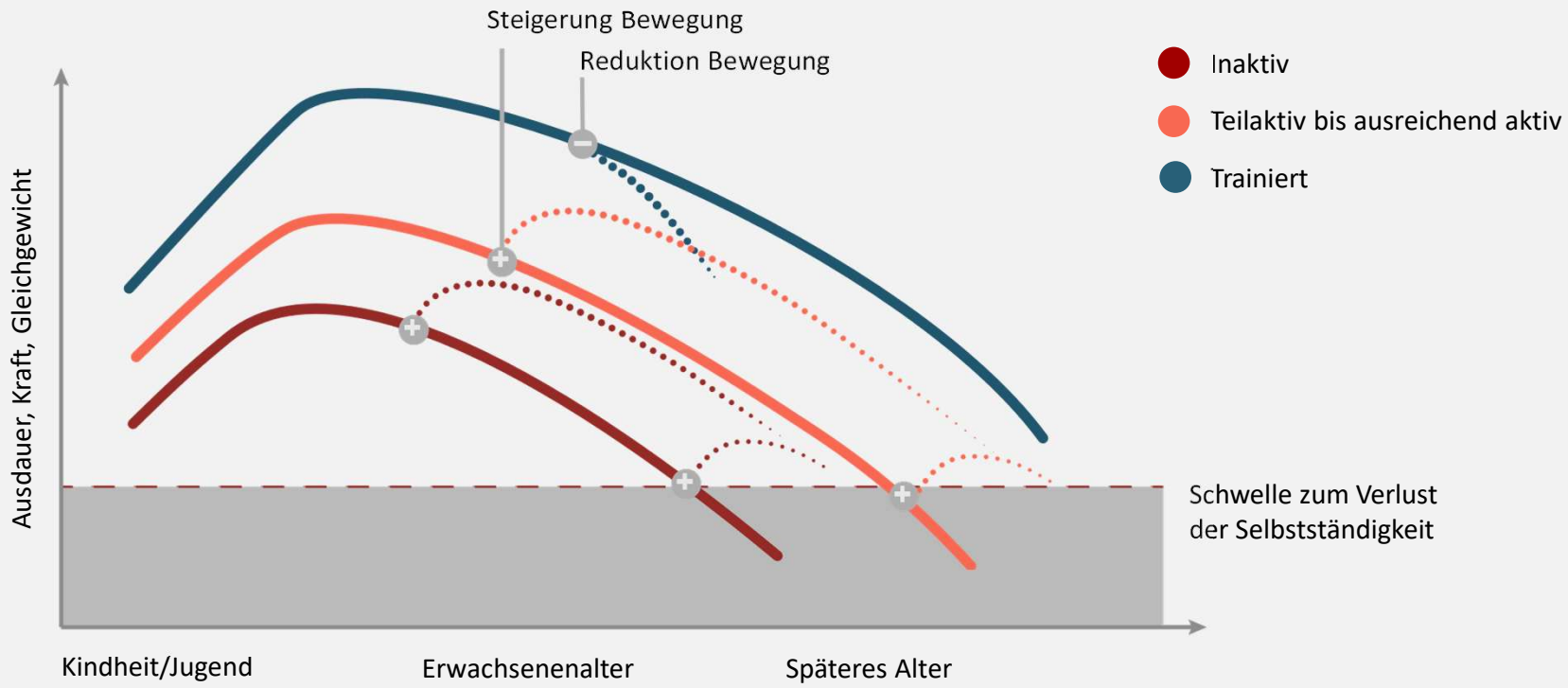


Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.

Albert Einstein
(14.3.1879-18.4.1955)

Es ist nie zu spät

Gesundheit und Leistung im Altersverlauf



Quelle: hepa.ch. Bewegungsempfehlungen Schweiz. Grundlagen. Magglingen: BASPO 2022, Abbildung 6, S. 23

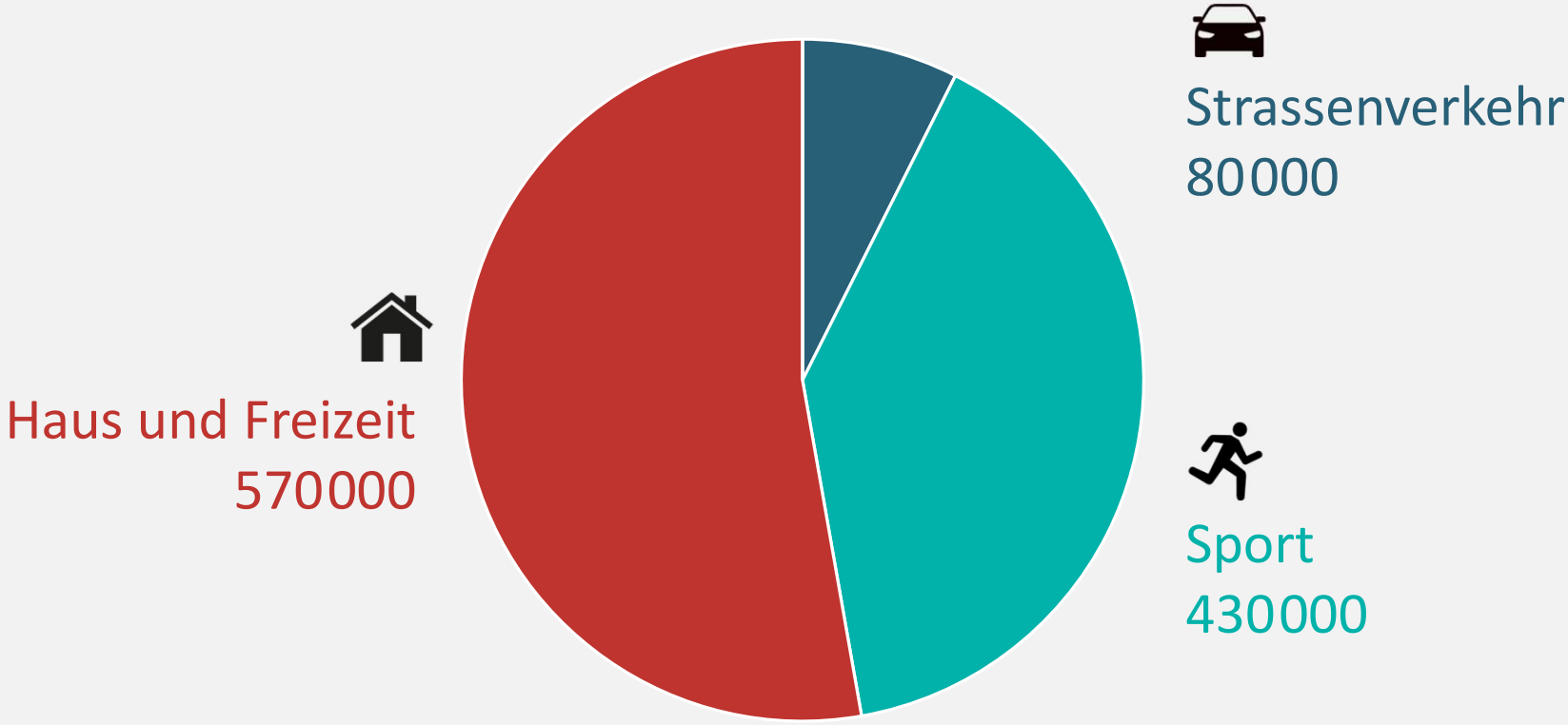
Kraft - Oberschenkelmuskulatur

Das erwartet Sie

- Was passiert?
- Warum passiert es?
- Wie kann es verhindert werden?
- Die vier Erfolgsfaktoren
- Sicher gestalten
- sichergehen.ch

Analyse des Unfallgeschehens
Was passiert?

Rund 1 Million Nichtberufsunfälle in der Schweiz

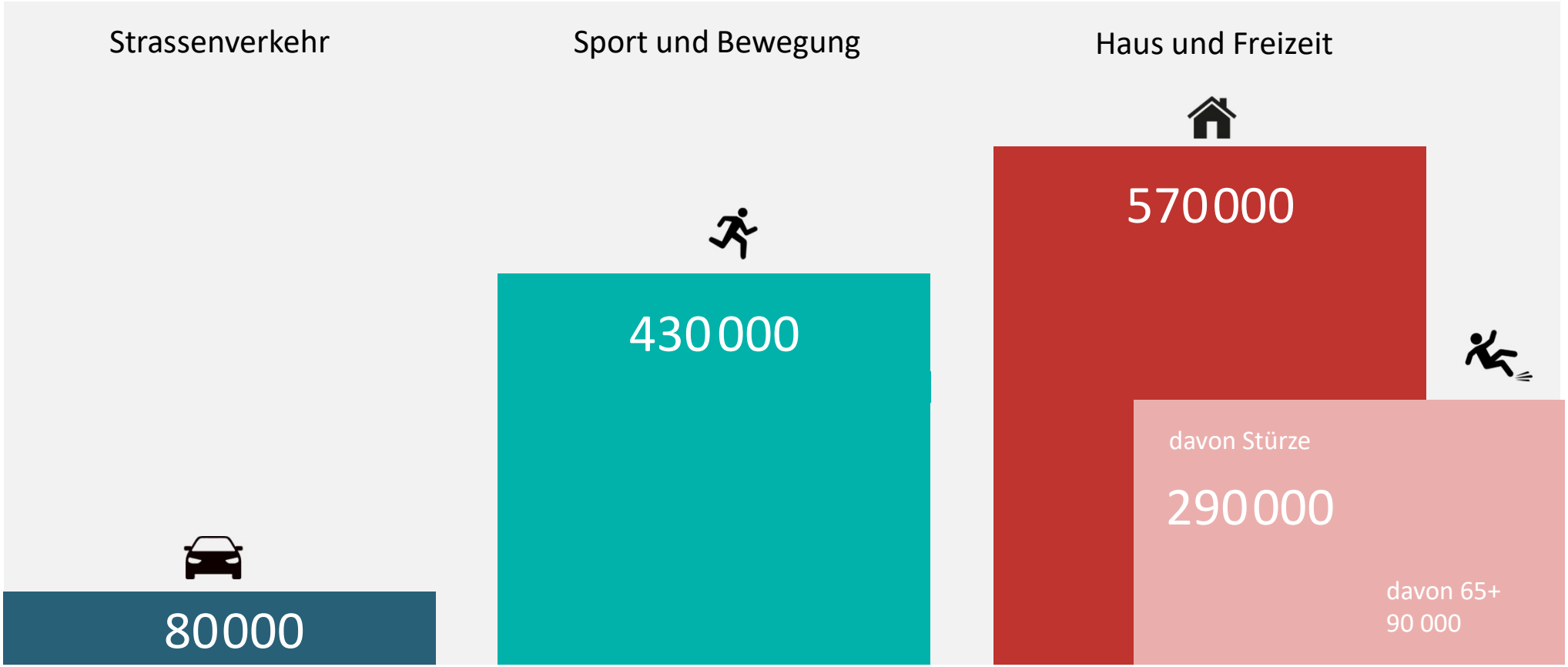


Quelle: BFU

⌀ 2016 bis 2020

Verletzte bei Nichtberufsunfällen der Schweizer Wohnbevölkerung

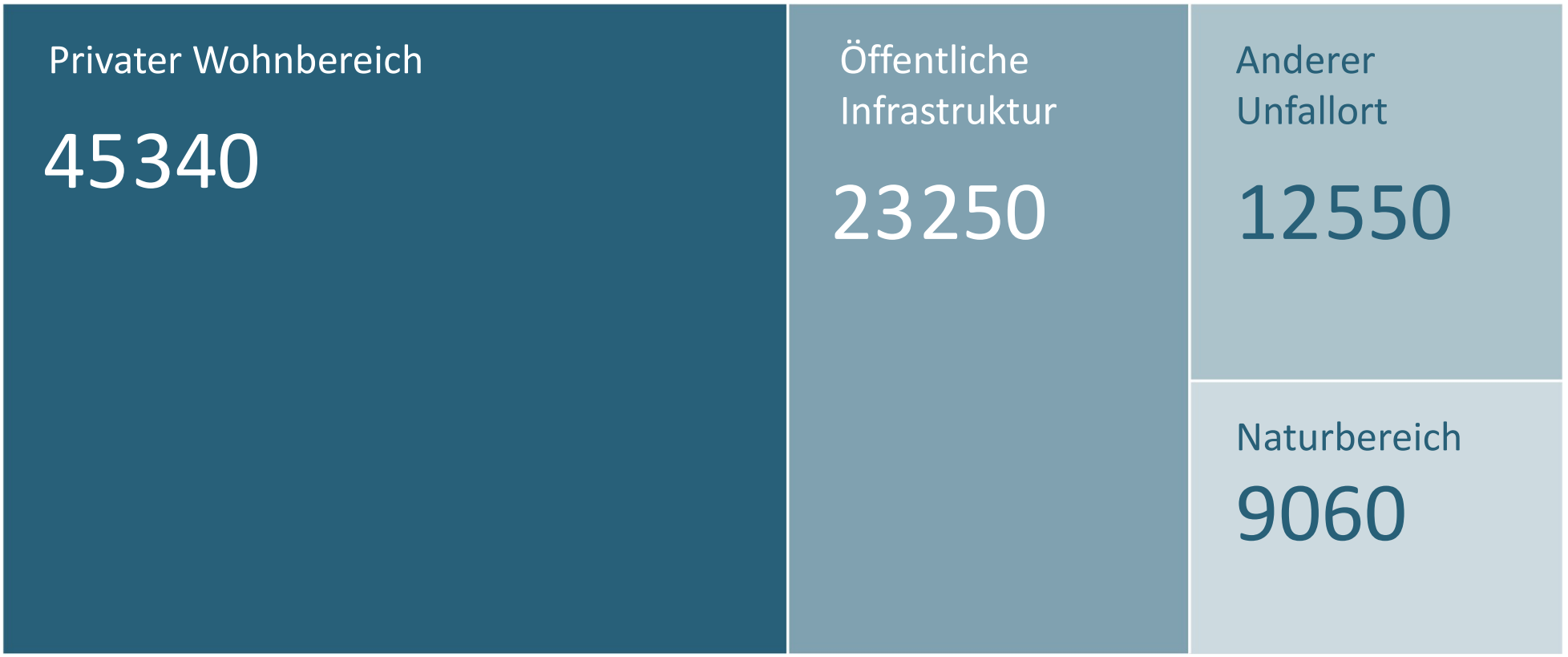
0–65+ Jahre



⌀ 2016 bis 2020

Verletzte bei Stürzen nach Unfallort, 65+ Jahre

Total 90 200 Verletzte pro Jahr

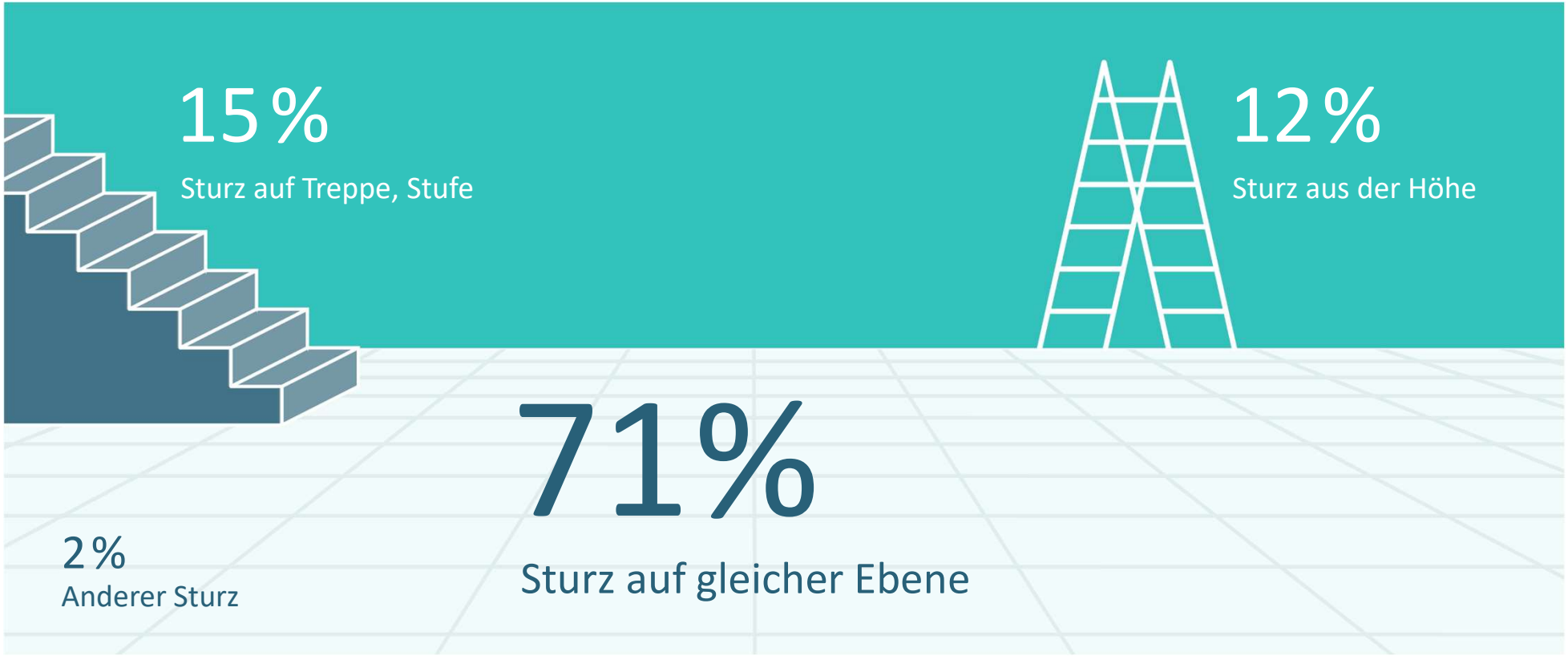


Quelle: BFU, Status 2023, UHF.T.15

⌀ 2016 bis 2020

Anteil Stürze mit Verletzungsfolgen nach Unfallhergang, 65+ Jahre

Haushalt, Garten und Freizeit

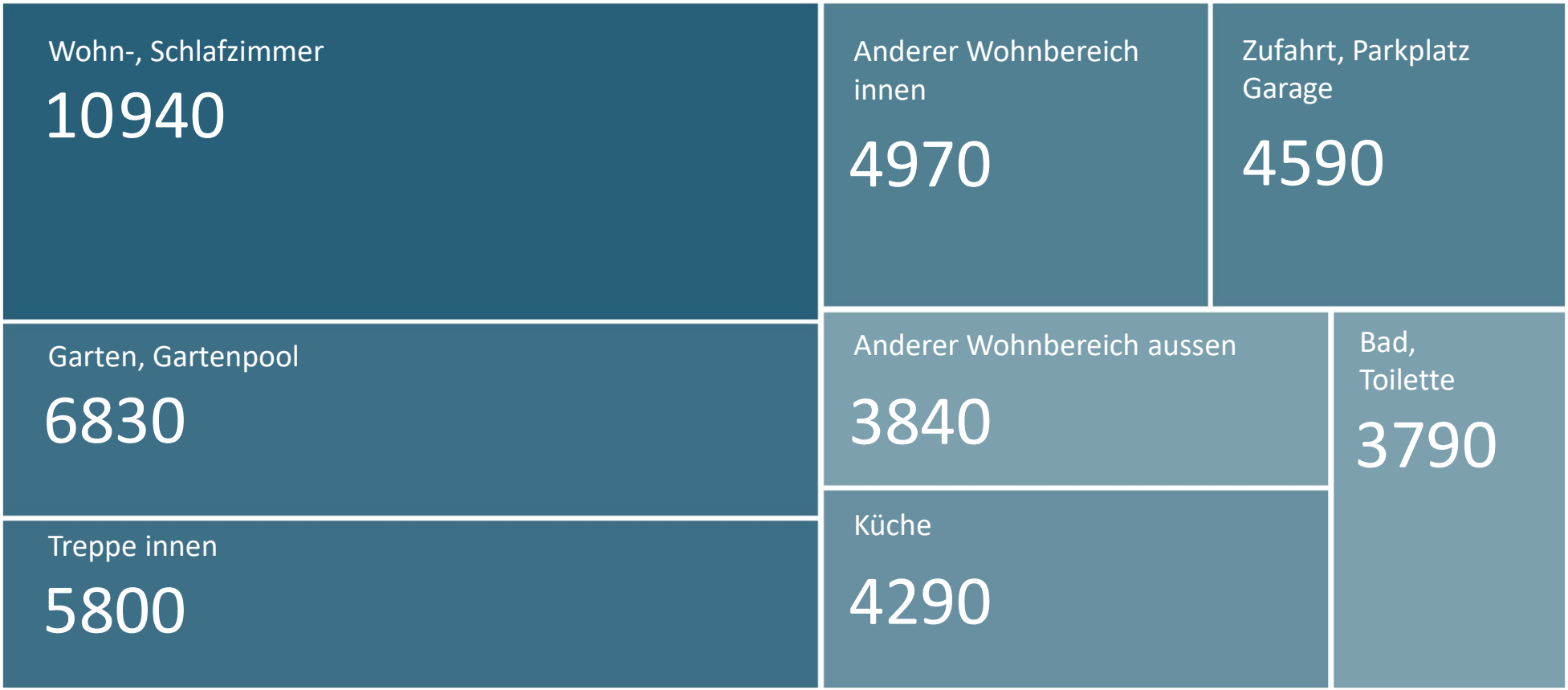


Quelle: BFU-Hochrechnung, Status 2023, UHF.T.05 Anteil Stürze nach Unfallhergang

⌀ 2016 bis 2020

Verletzte bei Stürzen im privaten Wohnraum, 65+ Jahre

Total Verletzte: 45 050



Quelle: BFU, Status 2023, UHF.T.15

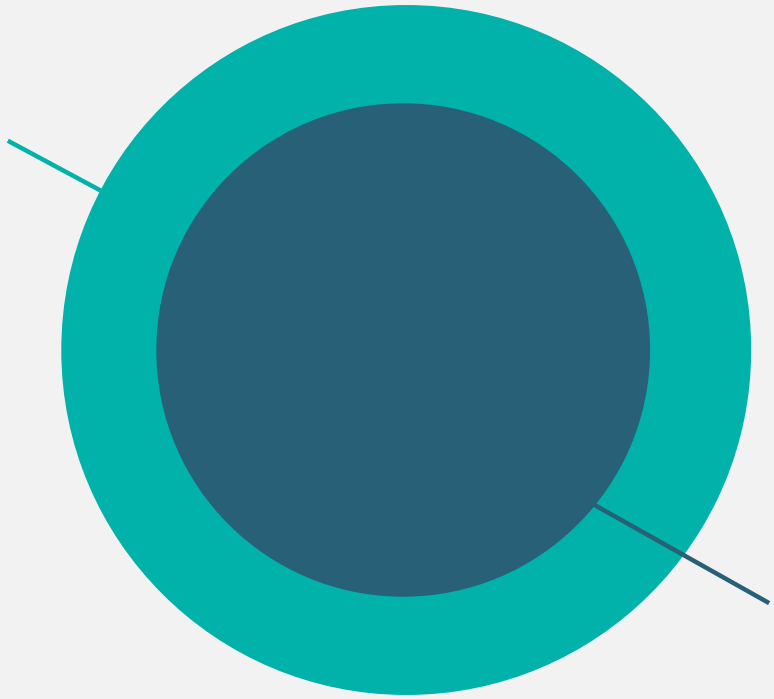
⌀ 2016 bis 2020

Risikoanalyse
Warum passiert es?

Risikoanalyse

Einflussfaktoren für Stürze

Umweltbezogene Einflussfaktoren

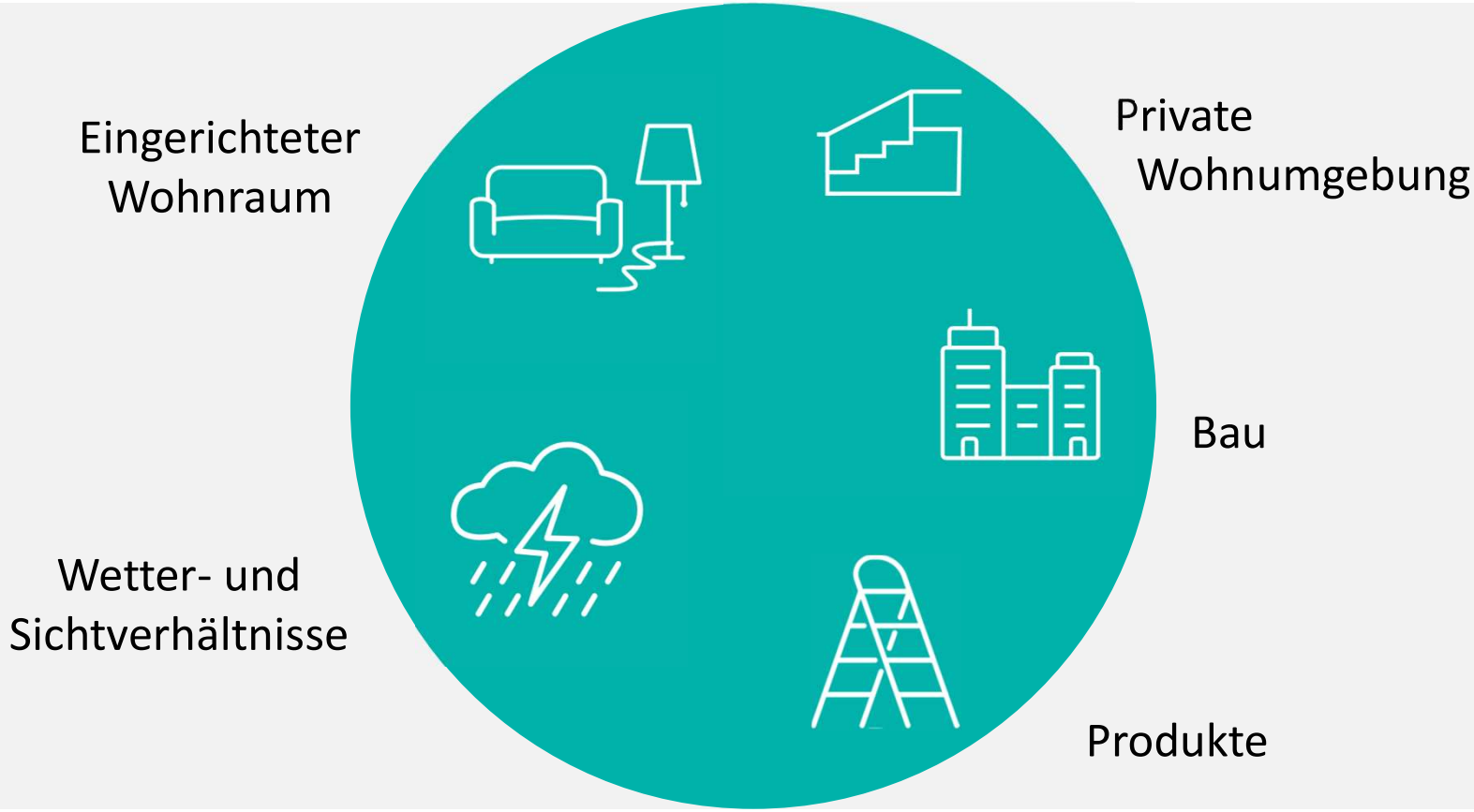


Personenbezogene Einflussfaktoren

Quelle: BFU

Risikoanalyse

Umweltbezogene Einflussfaktoren

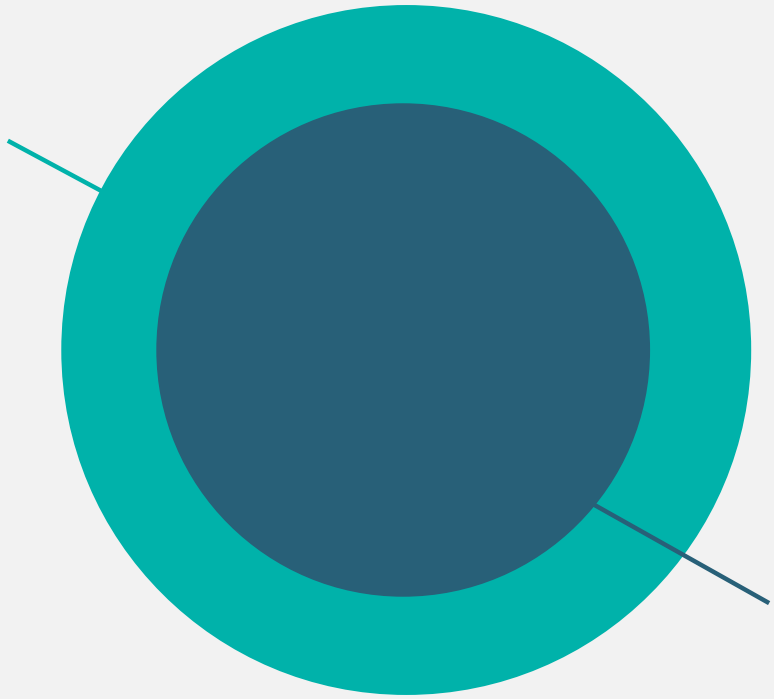


Quelle: BFU

Risikoanalyse

Einflussfaktoren für Stürze

Umweltbezogene Einflussfaktoren

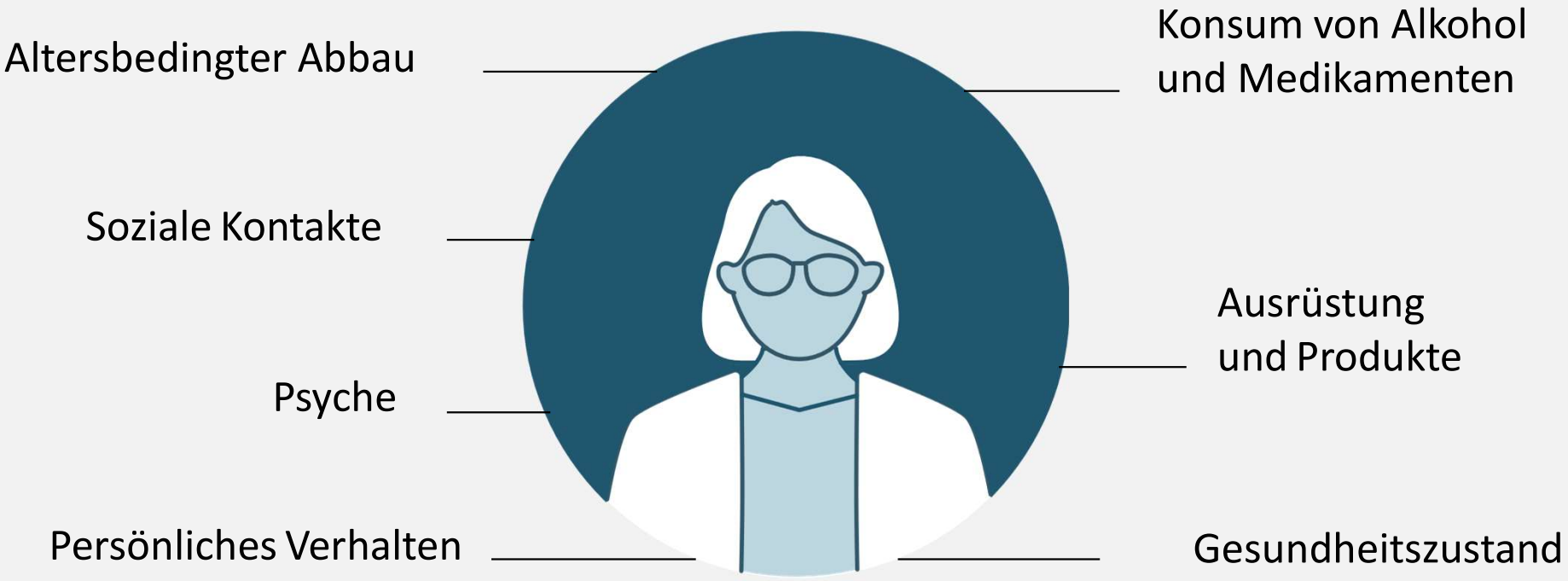


Personenbezogene Einflussfaktoren

Quelle: BFU

Risikoanalyse

Personenbezogene Einflussfaktoren



Quelle: BFU

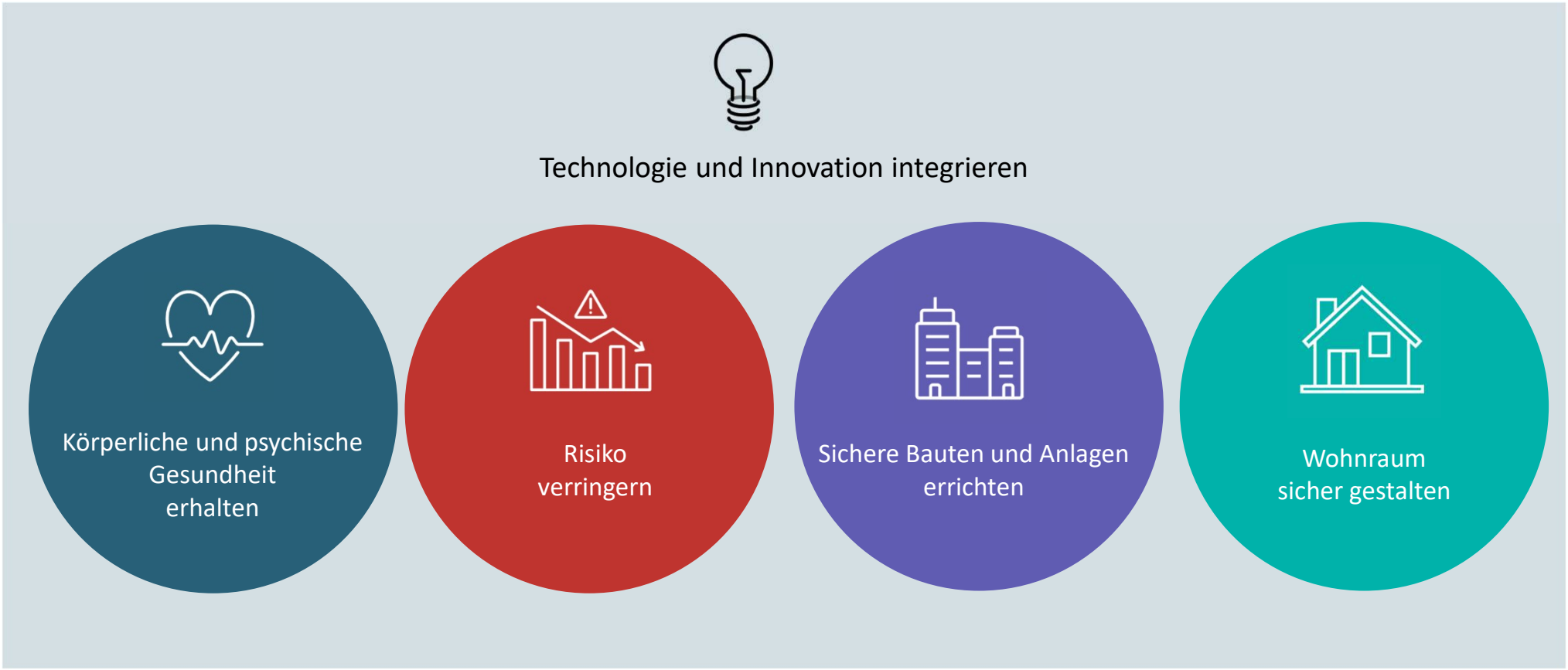
Gleichgewicht - Im Gleichgewicht bleiben

Dynamik - Gehen an Ort mit Armbewegungen

Interventionsanalyse
Wie kann es verhindert werden?

Interventionsanalyse

Präventionsansätze



Präventionsansätze

Körperliche und psychische Gesundheit erhalten

- Sturzrisikoabklärung durch Gesundheitsfachpersonen
- Bewegung in den Alltag integrieren
- Sturzpräventiv trainieren
- Sturzangst und andere psychische Erkrankungen behandeln
- Ernährung altersgerecht anpassen
- Einsamkeit im Alter verhindern

Präventionsansätze

Risiko verringen

- Medikation regelmässig überprüfen
- Alkohol mässig konsumieren und Wechselwirkung mit Medikamenten beachten
- Wenn alleine wohnend: Notruf installieren
- Sehschwäche korrigieren
- Hilfsmittel verwenden und regelmässig auf Funktionsfähigkeit prüfen
- Passende Schuhe verwenden

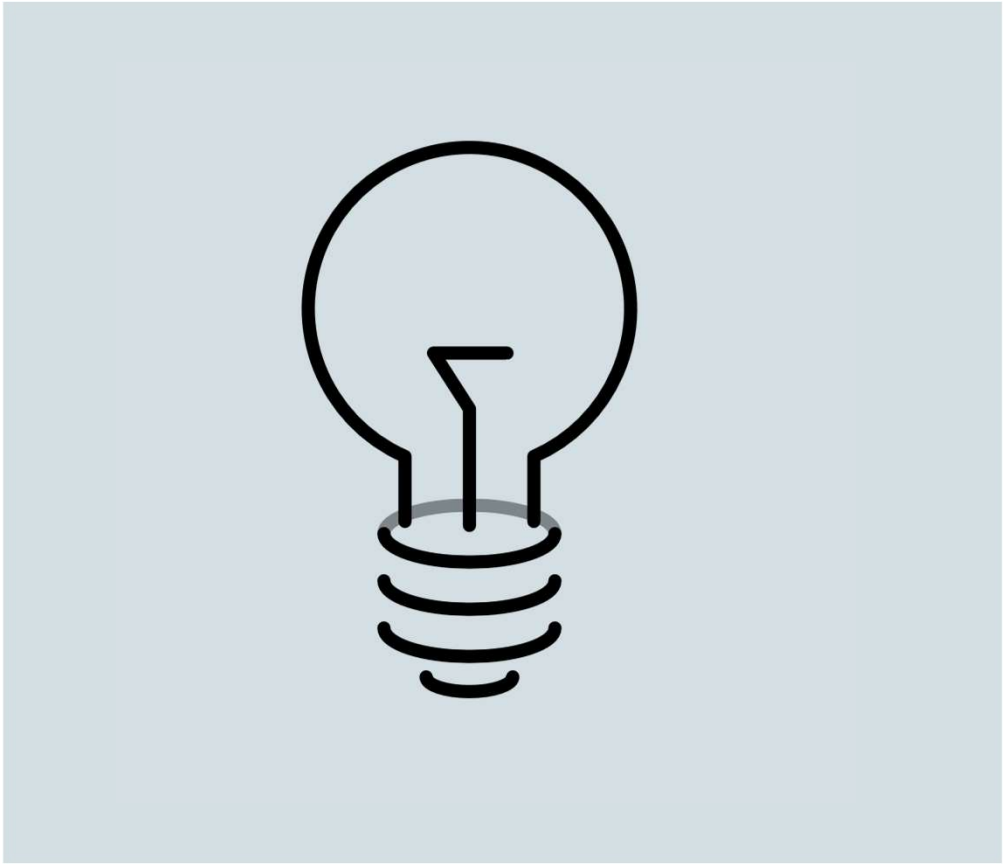
Präventionsansätze

Sichere Bauten und Anlagen errichten

- Treppen sicher gestalten
- Mögliche Absturzstellen mit normgerechten Geländern und Brüstungen sichern
- Gleitfeste Bodenbeläge verlegen
- Stufenlosen Zugang zu Gebäuden und Wohnungen gewährleisten
- Türschwellen und andere Übergänge absatzlos gestalten

Präventionsansätze

Technologie und Innovation integrieren



- Neue wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigen
- Einsatz von Sensoren und Notrufsystemen
- Entwicklung und Nutzung von Apps im Bereich Gesundheitsüberwachung, Training und Alltagsmanagement

Sturzpräventives Training
Die vier Erfolgsfaktoren

Mit dem richtigen Training in Bestform bleiben

Die vier Erfolgsfaktoren

- Gleichgewicht
- Kraft
- Kognition

Inhalt

- Zunehmende Schwierigkeit und Komplexität
- Übungsdauer, Wiederholungen und Serien

Progression und Intensität

Sturz-präventives Training

- Regelmässig, mind. 3 × pro Woche
- Mind. 30 Minuten pro Training

Häufigkeit und Dauer

- Freude am Training
- Fortschritte erleben

Spass und Erfolg haben

Mit dem richtigen Training in Bestform bleiben

Täglich empfohlene Bewegung für ältere Erwachsene (ab 64 Jahre)

Ausdauer mit mittlerer Intensität

150 Minuten pro Woche

oder

Ausdauer mit hoher Intensität

75 Minuten pro Woche

\+

Kraft + Gleichgewicht + Kognition

An zwei oder mehr Tagen

Langes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen

Quelle: hepa.ch. Magglingen: BASPO 2023

Krafttest

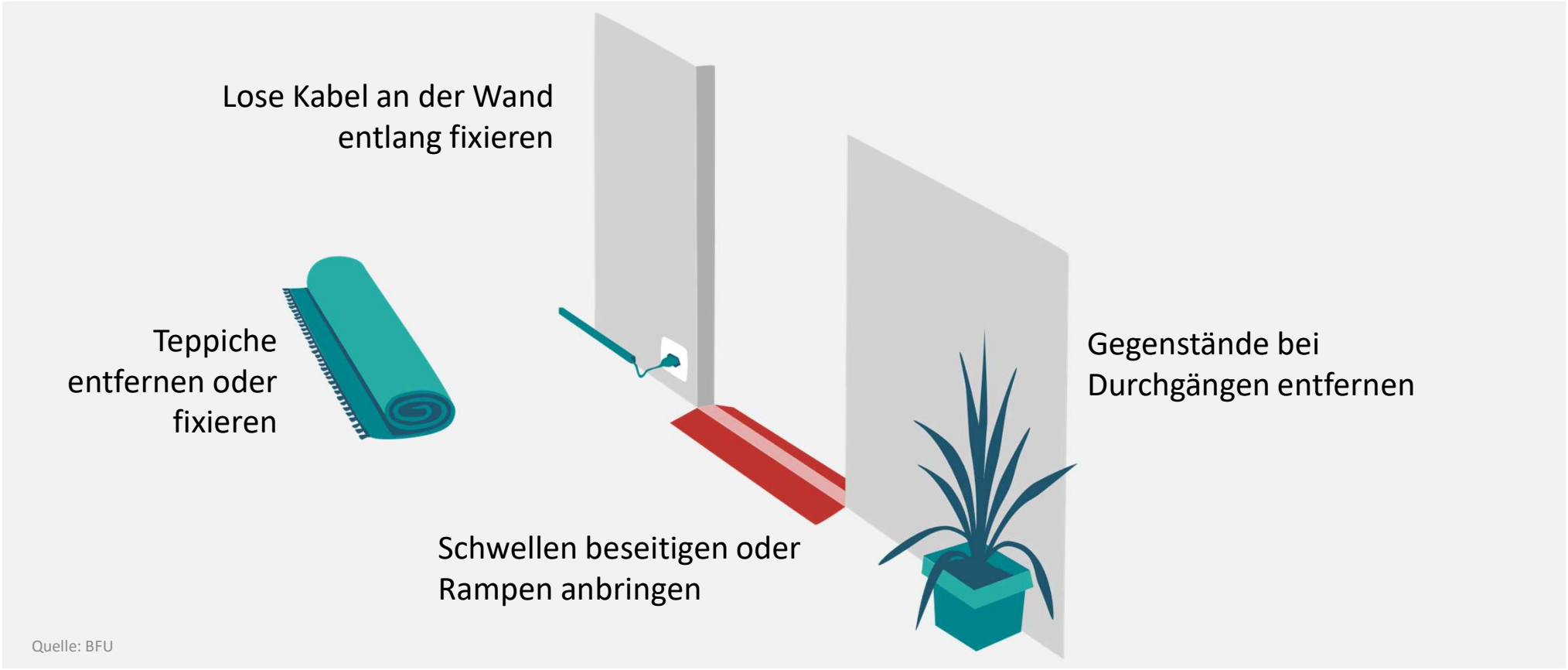
Auswertung Krafttest

Alter	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94
Frauen	15	15	14	13	12	11	9
Männer	17	16	15	14	13	11	9

Wohnraum
Sicher gestalten

Wohnraum sicher gestalten

Stolperfallen entfernen

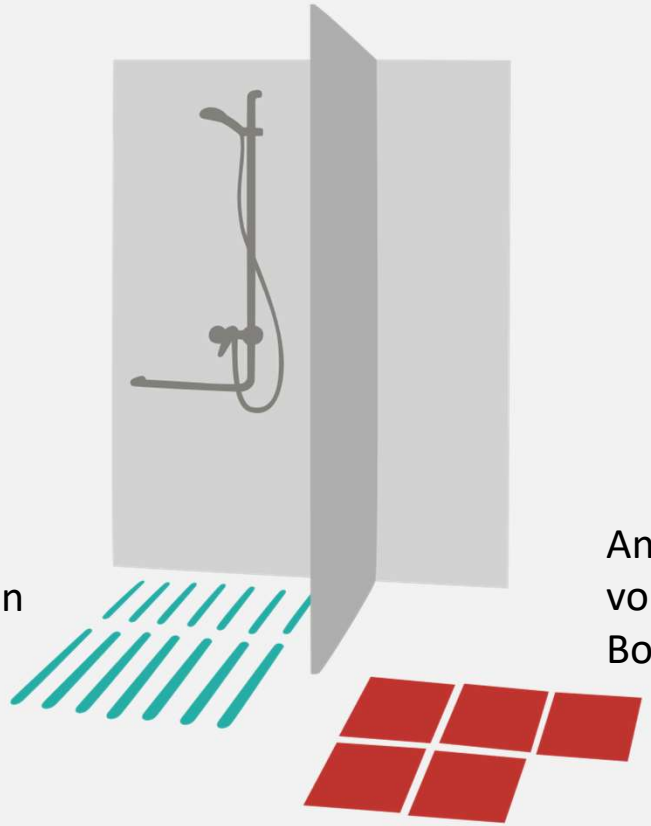


Quelle: BFU

Wohnraum sicher gestalten

Ausrutschgefahren verringern

Antirutsch-Streifen anbringen



Antirutschbehandlung vornehmen oder rutschfeste Bodenbeläge verlegen

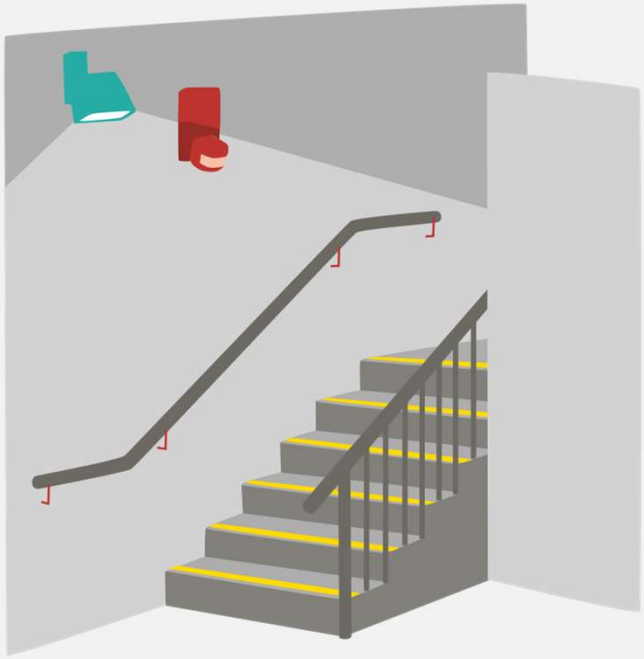
Quelle: BFU

Wohnraum sicher gestalten

Beleuchtung optimieren und Sturzgefahren sichtbar machen

Bewegungs-/Präsenzsensoren montieren

Treppen und Räume gut ausleuchten

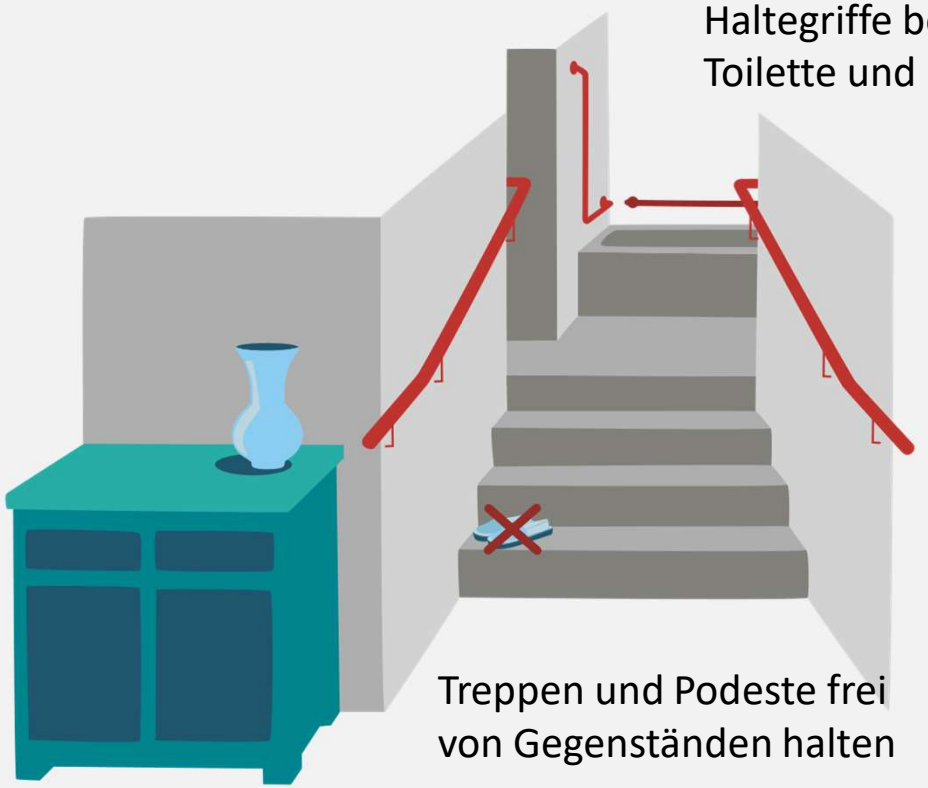


Kontrastreiche Streifen an Stufenvorderkanten anbringen

Quelle: BFU

Wohnraum sicher gestalten

Festhaltemöglichkeiten anbringen



Haltegriffe bei Dusche, Badewanne, Toilette und Lavabo

Standfeste Möbel verwenden oder Möbel fixieren

Handläufe beidseitig montieren

Treppen und Podeste frei von Gegenständen halten

Quelle: BFU

«Sicher durch den Alltag» - Rheumaliga Schweiz

Hausbesuch (ca. 90 Minuten) von **speziell geschulten Physiotherapeuten und Ergotherapeutinnen**

- Für ältere Menschen, die zuhause leben

Abwägen und Messen des persönlichen **Sturzrisikos**

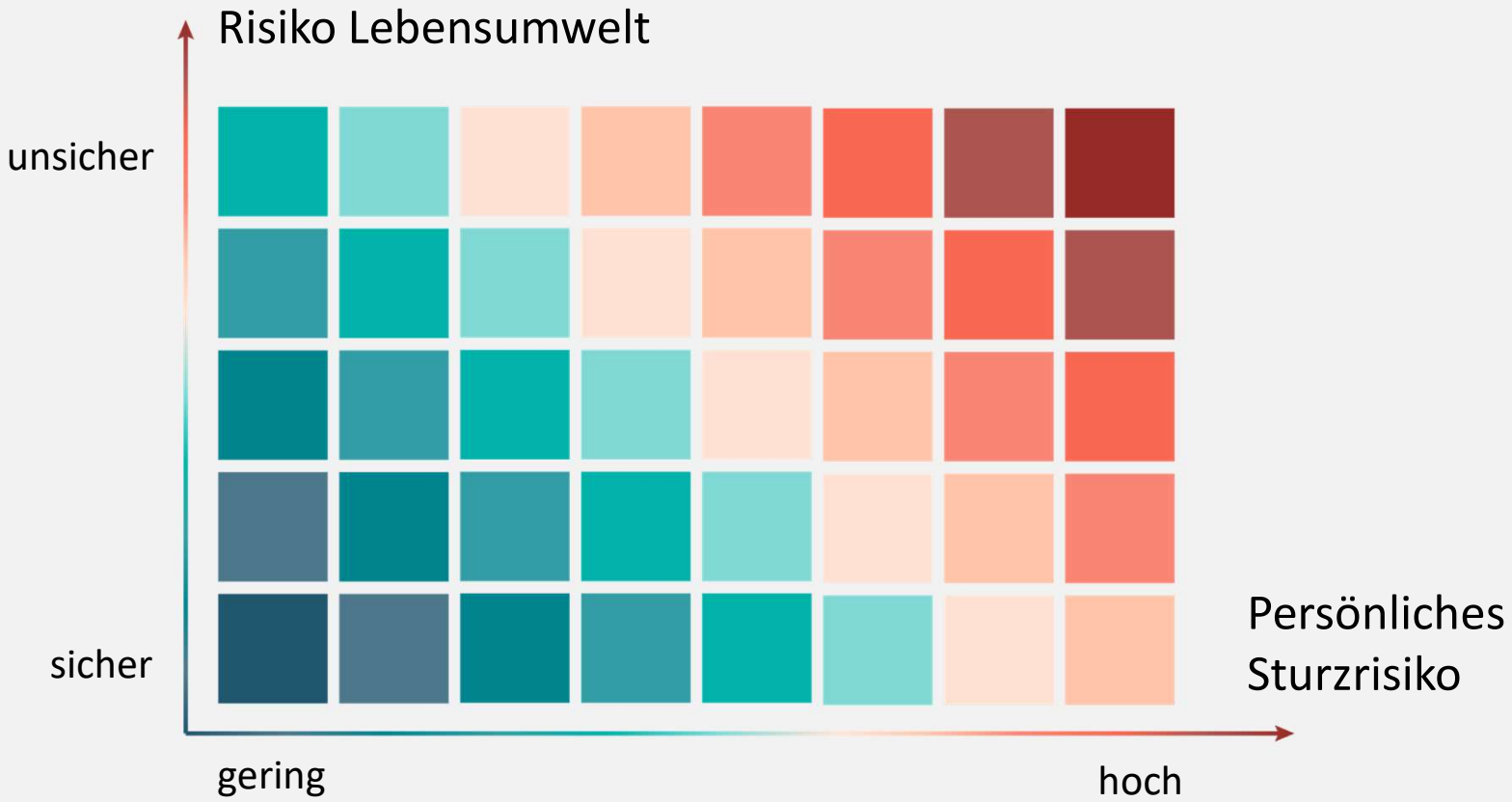
- Äussere Risikofaktoren (Stolperfallen, Raumgestaltung, Licht,…)
- Innere Risikofaktoren (Muskelschwäche, Gleichgewichtsdefizit, Medikamente,…)

Mögliche **Massnahmen**

- Teppiche rutschfest machen, Antirutschstreifen, Licht überprüfen, Notfalluhr, …
- Übungen, Empfehlungen zu Medikamenten, Ernährung,…

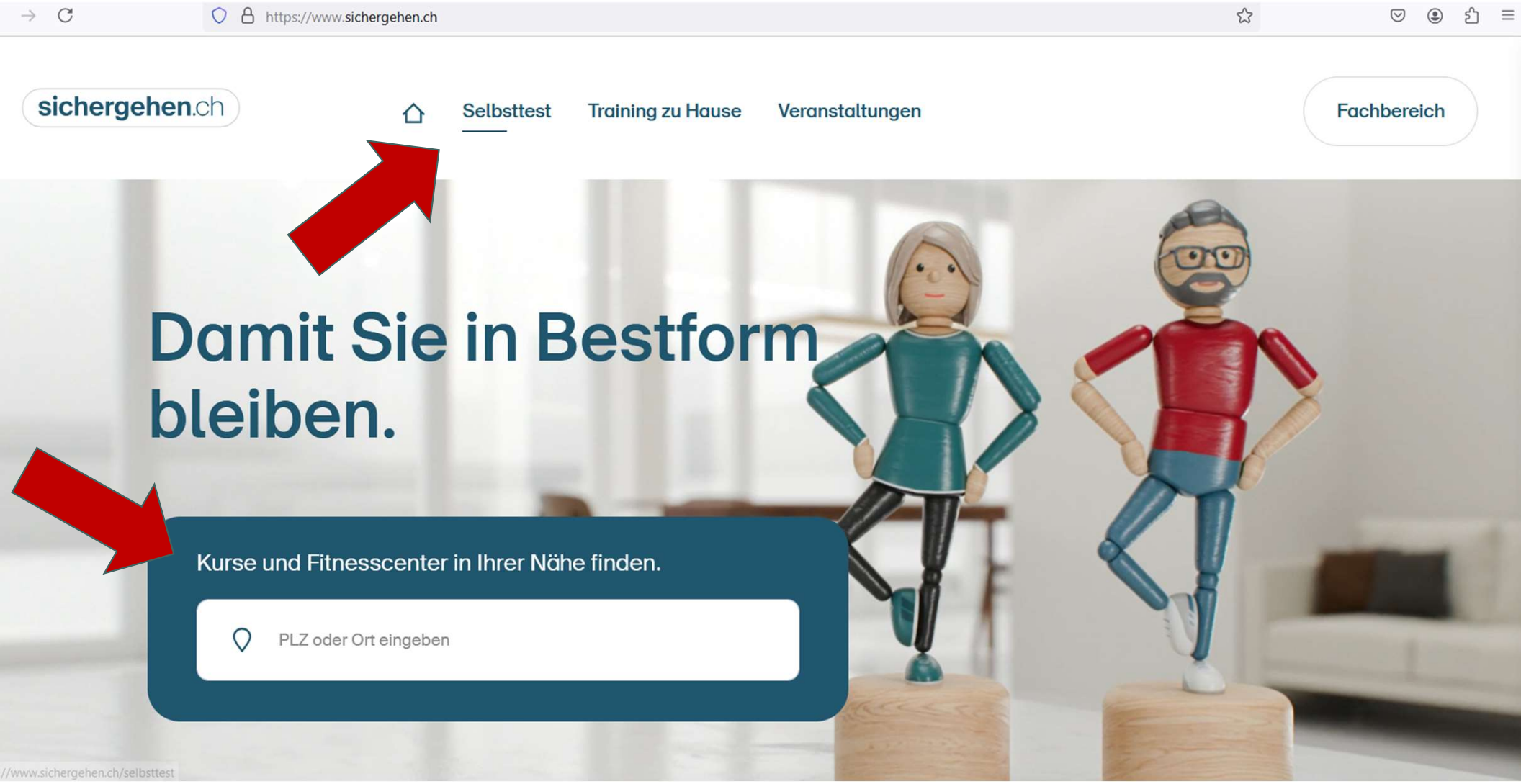
Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

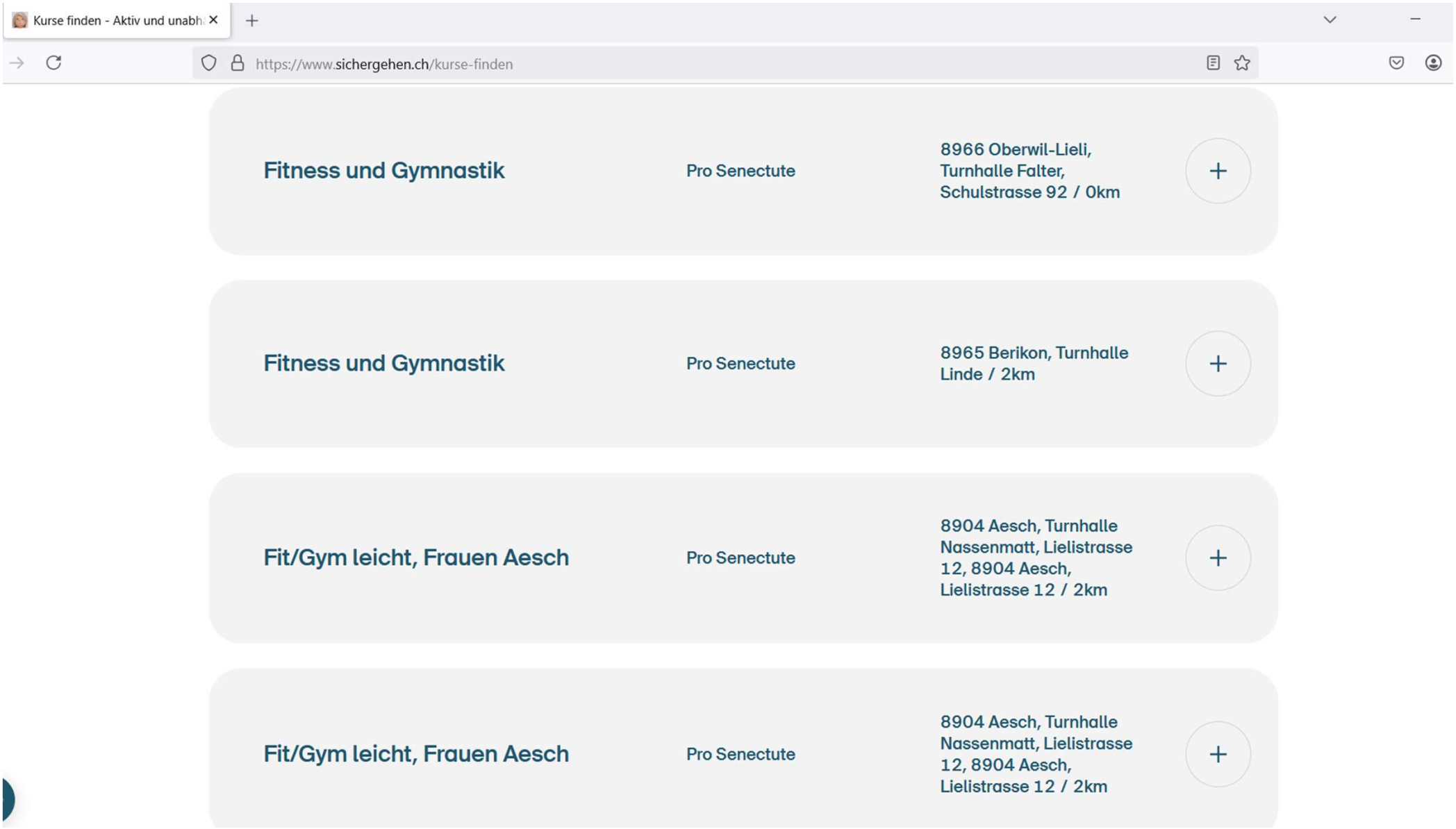
Wie hoch ist mein Sturzrisiko?



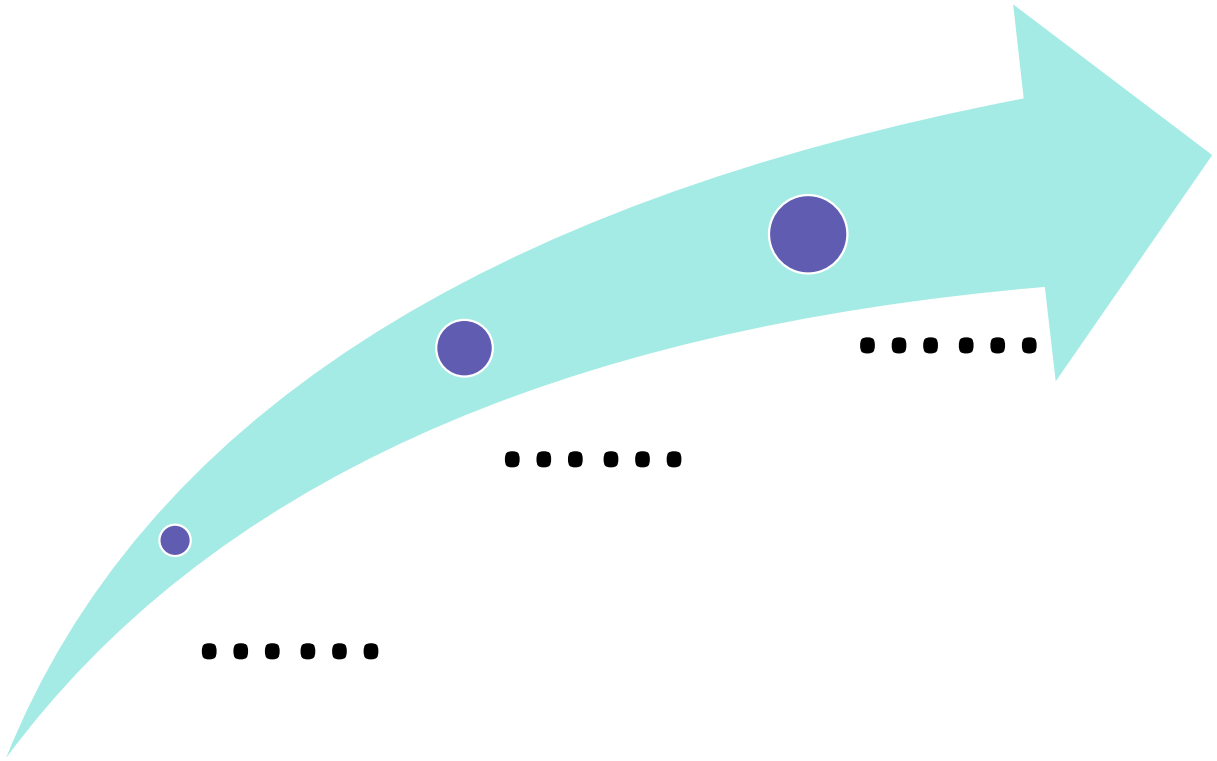
Nationale Sensibilisierungskampagne

sichergehen.ch


https://www.sichergehen.ch
sichergehen.ch
Selbsttest
Training zu Hause
Veranstaltungen
Fachbereich
Damit Sie in Bestform bleiben.
Kurse und Fitnesscenter in Ihrer Nähe finden.
PLZ oder Ort eingeben
//www.sichergehen.ch/selbsttest


Kurse finden - Aktiv und unabh
https://www.sichergehen.ch/kurse-finden
Fitness und Gymnastik
Pro Senectute
8966 Oberwil-Lieli, Turnhalle Falter, Schulstrasse 92 / 0km
Fitness und Gymnastik
Pro Senectute
8965 Berikon, Turnhalle Linde / 2km
Fit/Gym leicht, Frauen Aesch
Pro Senectute
8904 Aesch, Turnhalle Nassenmatt, Lielistrasse 12, 8904 Aesch, Lielistrasse 12 / 2km
Fit/Gym leicht, Frauen Aesch
Pro Senectute
8904 Aesch, Turnhalle Nassenmatt, Lielistrasse 12, 8904 Aesch, Lielistrasse 12 / 2km

Welche 3 Punkte nehmen Sie mit?



Sicher ist, dass nichts sicher ist.
Selbst das nicht.

Joachim Ringelnatz
(7.8.1883-17.11.1937)

Kampagne sichergehen.ch

Partner

sichergehen.ch

Hauptpartner:

Jan Egloff
j.egloff@bfu.ch

Melanie Keller
melanie.keller@prosenectute.ch

Florian Koch
florian.koch@promotionsante.ch

Fachpartner:

Stefanie Wipf
s.wipf@rheumaliga.ch

Sekretariat Physioswiss
info@physioswiss.ch

Kooperationspartner:

Geschäftsstelle BGB Schweiz
info@bgb-schweiz.ch

EVS / ASE
evs-ase@ergotherapie.ch

Susanne Hüglin Berger
susanne.hueglin-berger@hopp-la.ch

Sekretariat Seniors
verein@seniorenrhythmik.ch

André Tummer
a.tummer@sfgv.ch

Sara Frauenfelder
sara.frauenfelder@sportunionschweiz.ch

Céline Sala
celine.sala@stv-fsg.ch

Pascale Josi
pascale.josi@vitaswiss.ch