

Sturz-Prävention Sicherheit zu Hause



SPITEX
das Original



Überall für alle

SPITEX
Regio Liestal

Sturz-Prävention

Risiko-Abklärung

Beschwerliche Folgen

Ein Sturz ist für viele ältere Menschen das einschneidendste und am meisten beängstigende Erlebnis. Sich unvermittelt und hilflos am Boden liegend vorzufinden, bereitet Angst und Schmerzen. Ein kurzer Moment der Unachtsamkeit kann ein vormals positives Lebensprogramm komplett durcheinander bringen. Im schlechtesten Fall führt er zu einer dauerhaften Bewegungseinschränkung und zu einem Rückzug aus dem aktiven Leben. Ein schwindendes Selbstwertgefühl und Depressionen können Folgen davon sein. Vielfach ist ein Sturz der Auslöser für einen Eintritt ins Pflegeheim.

Die Abklärung des Sturzrisikos ist wichtig weil

- dabei das persönliche Sturzrisiko ermittelt wird. So können Massnahmen und Therapien frühzeitig eingeleitet werden.
- mit zunehmendem Alter das Risiko steigt, zu stürzen. Dies hängt hauptsächlich mit Muskelschwäche, Gleichgewichtsproblemen und weiteren altersbedingten Veränderungen zusammen.
- viel Leid, Schmerz und grosse persönliche Einschränkungen vermieden werden können.
- jedes Jahr etwa 83'000 Menschen Seniorinnen und Senioren in der Schweiz im Haus und in der Freizeitaktivität stürzen.
- jeder 20. Sturz zu einer Hüftfraktur führt. Rund ein Viertel der Betroffenen ist danach auf dauernde Pflege angewiesen.

Was beinhaltet die Abklärung des Sturzrisikos?

- Ermittlung des individuellen Sturzrisikos und gezielte Beratung
- Prüfung der Sicherheit im Wohnumfeld
- Bewegungstipps für die Prävention

Zum Ermitteln des Sturzrisikos führt die Spitex-Mitarbeitende mit der Kundin/dem Kunden verschiedene Tests durch. Im gleichen Zug zeigt sie Möglichkeiten auf, um das Risiko eines Sturzes zu vermindern. Die Ergebnisse der Tests werden an die Hausärztin/den Hausarzt weitergeleitet. Diese/r prüft die Risikofaktoren und leitet bei Bedarf Massnahmen und/oder Therapien ein. Die Sicherheit im Wohnumfeld wird mittels einer Checkliste geprüft. Mögliche Gefahrenquellen zeigen sich in den Bereichen Beleuchtung, Böden, Bad und WC, Möblierung, Treppen, Küche, Hausumgebung und Schuhwerk. Die Kundin, der Kunde erhält eine individuelle Beratung zu den geeigneten Massnahmen. Gymnastikübungen zur Sturz-Prophylaxe fördern Kraft und Beweglichkeit. Unser Angebot der Seniorenrhythmik fördert zusätzlich Koordination und Gleichgewicht. Wichtig ist, rechtzeitig damit zu beginnen.

Angehörige sind einbezogen

Angehörige werden in die Abklärungen und Beratung wenn immer möglich einbezogen.

Zusammenarbeit mit Hausärztin/Hausarzt

Das Resultat der Sturzrisikoabklärung wird an die Hausärztin/den Hausarzt weitergeleitet. Die enge Zusammenarbeit zwischen der Pflegefachperson und der behandelnden Ärzteschaft stellt sicher, dass die Pflege und Betreuung abgestimmt sind auf die ärztlichen Massnahmen und Therapien.

Überall für alle

Die Spitex Regio Liestal ist eine Nonprofit-Organisation mit öffentlichem Auftrag der Gemeinden Arboldswil, Bretzwil, Bubendorf, Frenkendorf, Füllinsdorf, Lauwil, Liestal, Lupsingen, Reigoldswil, Seltisberg, Titterten und Ziefen.

Spitex Regio Liestal

Hammerstrasse 49
4410 Liestal

Tel. 061 926 60 90
info@spitexrl.ch
www.spitex-regio-liestal.ch



Überall für alle

SPITEX
Regio Liestal