



Überall für alle

SPITEX

Regio Liestal



STURZ-PRÄVENTION

RISIKO-ABKLÄRUNG

**SICHERHEIT IM
WOHNUMFELD**

Dieses Angebot richtet sich an alle Spitex-Kundinnen und Kunden, welche das Risiko vermindern wollen, einen Sturz mit beschwerlichen Folgen zu erleiden.

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.

Für ältere Menschen kann ein Sturz der Auslöser für den Umzug ins Pflegeheim sein.

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 ein 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 und Gleichgewichtsproblemen zusammen.
- viel Leid, Schmerz und grosse persönliche Einschränkungen vermieden werden können.
- jedes Jahr etwa 63'000 Seniorinnen und Senioren in der Schweiz im Haus und in der Freizeitaktivität stürzen.
- man schätzt, dass 30 Prozent der zu Hause lebenden Personen über 65 Jahren und 50 Prozent der über 85-Jährigen mindestens einmal pro Jahr stürzen.
- jeder 20. Sturz zu einer Hüftfraktur führt. Rund ein Viertel der Betroffenen ist danach auf dauernde Pflege angewiesen.

Dieses Angebot der Spitex Regio Liestal hilft mit, dass Stürze und ihre beschwerlichen Folgen vermieden werden und dass Menschen so lange wie möglich mobil zu Hause leben können.

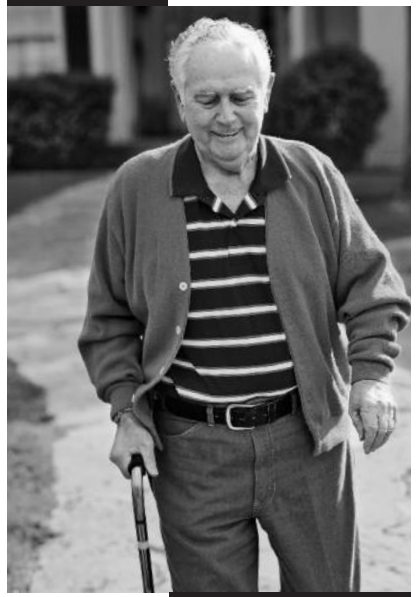
Was beinhaltet die Abklärung des Sturzrisikos?

- Ermittlung des individuellen Sturzrisikos
- 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, Haus-Umgebung und Schuhwerk. Die Kundin, der Kunde erhält eine individuelle Beratung zu den geeigneten Massnahmen.

Eine Broschüre zur Sturz-Prophylaxe zeigt massgeschneiderte Gymnastik-Übungen auf. Sie fördern die Kraft und die Beweglichkeit.



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

Zusammenarbeit mit Hausärztin/Hausarzt Das Resultat der Sturzrisiko-Abklärung 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.

SPITEX REGIO LIESTAL

Rheinstrasse 3, 4410 Liestal, Telefon: 061 926 60 90, Telefax: 061 926 60 91

eMail: info@spitexrl.ch, www.spitex-regio-liestal.ch,

Postkonto für Spenden: 40-5738-6

Montag bis Freitag, 8.00 – 11.00 Uhr und 14.00 – 16.00 Uhr,

übrige Zeit Telefonbeantworter