



# Selbstständig bleiben dank Sturzprävention

Stolperfallen, Muskelabbau oder Bewegungsmangel: Es gibt verschiedene Gründe dafür, wieso das Sturzrisiko im Alter zunimmt. Unser Projekt «Stolperfrei dihei – Freiwillige machen Sturzprävention» will diesen präventiv entgegenwirken.

Text: Rolf Spross

**G**eorge Daetwyler ist Freiwilliger beim Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Zürich (SRK). Er installiert bei älteren Menschen zu Hause Notrufsysteme. Dabei kommt er mit ihnen oft auf das Thema Sturzprävention zu sprechen. Denn bei den Hausbesuchen stechen ihm regelmässig tückische Stolperfallen ins Auge: «Ich erkenne schnell, was gefährlich ist. Zum Beispiel lagen bei einer älteren Person viele Strom- und Telefonkabel herum, Möbel standen im Weg und Teppiche waren nicht gut befestigt. Dann spreche ich das an und weise auf die Konsequenzen hin, welche ein Sturz leider mit sich bringen kann.» Letztes Jahr stürzten in der Schweiz laut BFU 88000 Personen über 65 Jahren. Ein Sturz kann einschneidende Folgen nach sich ziehen: Ein Teil der Betroffenen ist danach auf regelmässige Hilfe angewiesen oder

muss direkt in ein Pflegeheim eintreten. Sturzprävention kann einen Beitrag leisten, damit ältere Menschen länger zu Hause in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können.

## Schulung bereitet vor

Damit Daetwyler für das Thema Sturzrisiko sensibilisieren kann, hat er eine spezifische Schulung absolviert. Diese ist Teil des Projekts «Stolperfrei dihei – Freiwillige machen Sturzprävention». Es wurde vor Kurzem in Zusammenarbeit mit dem SRK Kanton Zürich und Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich als Pilotprojekt durchgeführt. Die Schulung befähigt, Sturzrisiken zu erkennen. Die Teilnehmenden lernen präventive Massnahmen und Fakten rund um die Sturzprävention kennen. Meist sind die Freiwilligen über die hohen Zahlen erstaunt. So auch George

Daetwyler: «Ich war überrascht, dass in der Schweiz jährlich 1500 ältere Menschen an den Folgen eines Sturzes sterben!» Und rund 90 Prozent der Stürze ereignen sich im Haushalt bei alltäglichen Tätigkeiten: Wenn man zur Türe eilt, weil es an der Haustüre klingelt, weil man im Badezimmer auf dem nassen Boden ausrutscht oder im Schlafzimmer stolpert, da es schlecht ausgeleuchtet ist. «Die Schulung hat mir die Notwendigkeit für die Sturzprävention klar vor Augen geführt», berichtet George Daetwyler.

## Angehörige miteinbeziehen

Die Freiwilligen händigen bei den Hausbesuchen Broschüren zur Sturzprävention aus. So lernen die Besuchten beispielsweise ein stärkendes Bewegungsangebot kennen oder erfahren mehr über das Beseitigen von Stolperfallen in ihrer Wohnung. Eine wichtige Rolle spielen auch die Angehörigen, berichtet Daetwyler: «Bei einem Besuch war die Tochter der Klientin dabei. Ich konnte sie miteinbeziehen und sie hat eingesehen, dass etwas getan werden muss und Teppiche und Möbelstücke weggeräumt werden sollten.» Hinzukommt: Bis die Zielgruppe sich aktiv um ihr Sturzrisiko kümmert, braucht es oft mehrere Inputs von verschiedenen Seiten. Dies bestätigt auch Manuela Looser. Sie ist Leiterin Entlastung beim SRK und hat das Pilotprojekt koordiniert: «Vielleicht spricht es die Hausärztin mal an und mal der Sohn und dann noch eine Freiwillige des SRK. Und irgendwann nimmt es die ältere Person selbst in die Hand und kümmert sich um die Stolperfallen.»

## Mitmachen lohnt sich

Das Pilotprojekt beim SRK wurde evaluiert. Manuela Looser ist zufrieden mit den Resultaten und will noch mehr Freiwillige für dieses wichtige Thema sensibilisieren. Denn Sturzprävention ist für die ältere Kundschaft des SRK wichtig. Das Notrufsystem kommt oft erst zum Einsatz, nachdem jemand gestürzt ist. Ziel ist es, dass dank der Sturzprävention der Notruf weniger gebraucht wird. Durch engagierte Freiwillige können mit wenig Aufwand bereits erste Stolperfallen ausgeschaltet und weitere Sturzrisiken aufgezeigt werden.

Auch die Freiwilligen profitieren von der Schulung: Sie erfahren mehr zu diesem neuen Thema, können im Gespräch mit ihrer Kundschaft das Gelernte vermitteln und so ihr Aufgabengebiet vergrössern. Das dient auch der langfristigen Bindung ans SRK.

## Austausch fördern

Nebst Freiwilligen sind auch Spitexmitarbeitende, Ärzteschaft, Physio- oder Ergotherapeutinnen nah an der Lebenswelt von älteren Menschen. Für diese Multiplikatorinnen bieten wir im Rahmen des überkantonalen Projekts «StoppSturz» spezielle Schulungen an. Damit wird die Sturzprävention im Rahmen der Gesundheitsversorgung von älteren Menschen gestärkt. Wenn die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Anbietern optimal läuft, kann sich beispielsweise eine Physiotherapeutin beim zuständigen Hausarzt melden, falls sie ein erhöhtes Sturzrisiko erkennt und Handlungsbedarf sieht. Oder sie kann sich mit der zuständigen Pflegefachperson der lokalen Spitex austauschen, damit diese die ältere Person bei den Übungen unterstützen kann.



**Rolf Spross**  
Projektleiter Sturzprävention  
Prävention und Gesundheitsförderung  
Kanton Zürich  
Tel. 044 634 47 68  
rolf.spross@uzh.ch

## Projekt «Stolperfrei dihei – Freiwillige machen Sturzprävention»

Das Projekt schult Freiwillige und Mitarbeitende, die mit älteren Menschen in Kontakt stehen, zum Thema Sturzprävention. Sie werden befähigt, Sturzrisiken zu erkennen und ältere Menschen zu sensibilisieren. Aktuell suchen wir weitere Organisationen wie beispielsweise Spitex, Besuchsdienste und Gemeinden, die das Projekt umsetzen wollen. Interessierte können sich bei Rolf Spross melden:  
rolf.spross@uzh.ch,  
044 634 47 68

Bestellen Sie kostenlos Infomaterial zur Sturzprävention im Kanton Zürich unter:

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/infomaterial](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/infomaterial)

Erfahren Sie mehr zu unseren Angeboten im Bereich Sturzprävention:

→ [gesundheitsfoerderung-zh.ch/sturzpraevention](https://gesundheitsfoerderung-zh.ch/sturzpraevention)

Wir  
suchen