

## «Stolperfrei dihei - Freiwillige machen Sturzprävention»

### Worum geht es?

Stürze und Sturzprävention sind zentrale Themen für die öffentliche Gesundheit und speziell für Personen im Alter 65+. Jährlich verletzen sich knapp 90'000 ältere Erwachsene so schwer, dass sie eine medizinische Behandlung benötigen. Die Sturzfolgen können schwerwiegend und einschneidend sein. Lange Spitalaufenthalte und Rehabilitationsphasen, oftmals auch Einschränkungen resp. Verlust von Mobilität und Selbständigkeit und psychologische Folgen wie Sturzangst bis hin zum sozialen Rückzug. Oftmals wissen Betroffene gar nicht, dass sie sturzgefährdet sind oder an wen sie sich wenden können.

Das Projekt «Stolperfrei dihei» möchte einen Beitrag leisten, Seniorinnen und Senioren sturzpräventives Wissen näherzubringen. Der Wissenstransfer soll über Personen geschehen, die Freiwilligenarbeit leisten. Sie stehen oft in einer anderen Beziehung zu den Seniorinnen und Senioren als Fachpersonen und können das Wissen «auf Augenhöhe» weitergeben. Ein weiterer Benefit soll auch für die freiwilligen Mitarbeitenden entstehen. Das erworbene Wissen können sie auch in ihrem privaten Umfeld weitergeben oder für sich selbst nutzen.

### Wie sieht die Umsetzung aus?

Freiwillige Mitarbeitende werden im Verlauf einer mehrstündigen Schulung durch eine Fachperson theoretisch und praktisch in die Sturzprävention eingeführt. Sie erlernen die theoretischen Grundlagen und lernen praktische Übungen kennen, die sie weitervermitteln können. Mit Fallbeispielen werden mögliche Situationen im Alltag ihrer freiwilligen Tätigkeit durchgespielt und so praxisnah Möglichkeiten gezeigt, wie sie Seniorinnen und Senioren auf dieses Thema ansprechen können. Zudem geben sie bei Bedarf kostenloses Informationsmaterial an die Seniorinnen und Senioren weiter. Die Aufgaben der Freiwilligen sind je nach Aufgabengebiet und Organisation unterschiedlich strukturiert. Im Austausch können wir die Anpassung des Projekts darauf abstimmen.

<b>Massnahme</b>	Schulung für freiwillige Mitarbeitende im Rahmen von 2-3 Stunden
<b>Kursinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen zu Stürzen (Zahlen, Risikofaktoren, Prävention)</li> <li>• Kennenlernen von sturzpräventiven Bewegungsübungen</li> <li>• Durchspielen von Fallbeispielen</li> <li>• Informationen über diverse Angebote der Sturzprävention im Kanton</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	Freiwillige Mitarbeitende
<b>Wer ist der Veranstalter</b>	Organisationen mit freiwilligen Mitarbeitenden
<b>Was bietet der Veranstalter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation des Anlasses (Räumlichkeiten, ev. Verpflegung)</li> <li>• Bewerbung des Anlasses über eigene Kanäle</li> </ul>
<b>Was bietet der Kanton</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation der Referentin / des Referenten inkl. Kostenübernahme</li> <li>• Unterstützung der Bewerbung durch Textbausteine und Bilder</li> <li>• Bereitstellung von kostenlosen Informationsmaterialien (Flyer, Broschüren) für die freiwilligen Mitarbeitenden zur Weitergabe an Kundinnen und Kunden</li> </ul>

### Links

[Infos zum Angebot](#)

### Kontakt

Rolf Spross

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

[rolf.spross@uzh.ch](mailto:rolf.spross@uzh.ch)

044 634 47 68

Mit Unterstützung von: