ergotherapie
zurfluh gmbh

Sturzprävention

Sturzrisiken beim Klienten und seiner Umwelt erkennen und richtige Massnahmen ergreifen

Ablauf

ergotherapie
zurfluh gmbh

- Vorstellungsrunde
- Was ist Ergotherapie
- Was bedeutet Sturz
- Risikofaktoren: Person, Umwelt, Betätigung (PEO)
- Stolperfallen erkennen (Rundgang auf dem Gelände)
- Sturzrisiko vermindern? Hilfsmittel?
- Take Home Message

Vorstellungsrunde

- Fabian Zurfluh, Ergotherapeut BSc
- Eigene Praxis seit Sept. 2023
- 2013-2023 St. Papilio
- 2011-2023 Die Rodtegg
- 2010-2011 Kinderreha Affoltern a. Albis (Kinderspital Zürich)
- 2007-2010 Ausbildung ZHAW
- Erstberuf Elektroniker

- Teilnehmer: Bitte kurz vorstellen, damit ich Inhalte Bedarfsgerecht anpassen kann.

Was ist Ergotherapie

ergotherapie
zurfluh gmbh

Ergotherapie stellt die Handlungsfähigkeit des Menschen in den Mittelpunkt. Sie trägt zur Verbesserung der Gesundheit und zur Steigerung der Lebensqualität bei. Sie befähigt Menschen, an den Aktivitäten des täglichen Lebens teilzuhaben. [www.ergotherapie.ch]

Was bedeutet «Sturz»

ergotherapie
zurfluh gmbh

„ein unfreiwilliges, plötzliches, unkontrolliertes Herunterfallen oder –gleiten des Körpers auf eine tiefere Ebene aus dem Stehen, Sitzen oder Liegen. Als Sturz bzw. Beinah-Sturz ist auch zu verstehen wenn ein solches Ereignis nur durch ungewöhnliche Umstände, die nicht im Patient [Person] selber begründet sind, verhindert wird, z.B. durch das Auffangen durch eine andere Person.“

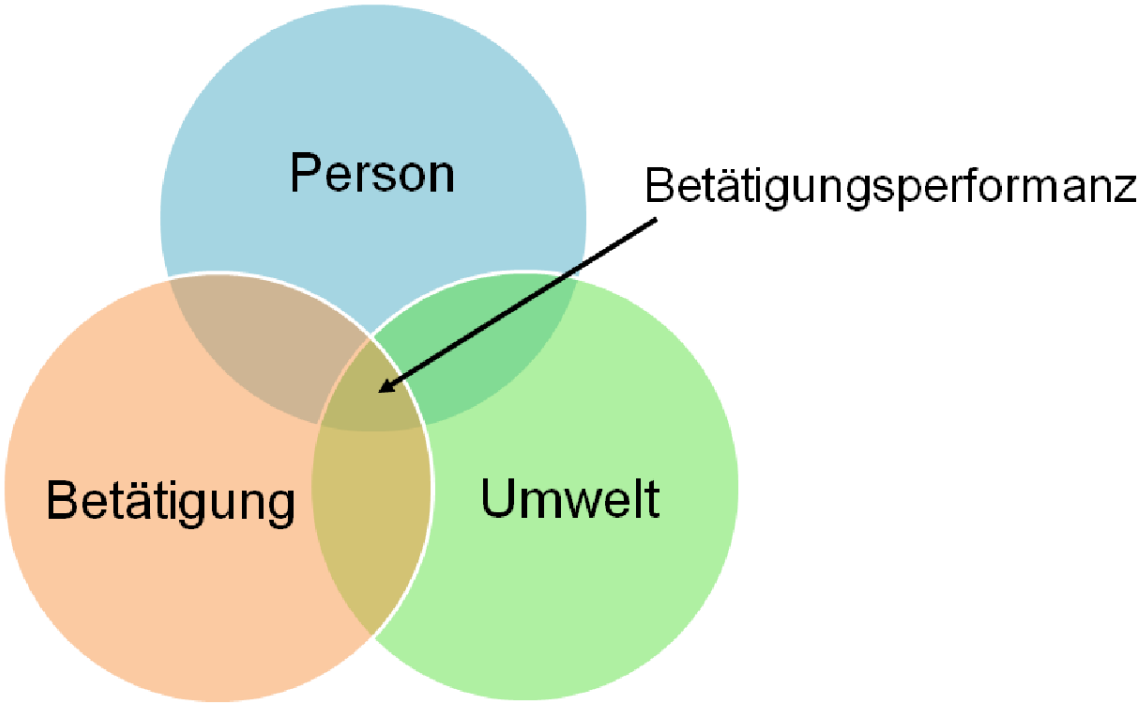
[Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin (DEGAM)]

«Stürze» in Zahlen

- 17 000 Schwerverletzte jährlich
- 1 700 enden tödlich (95% davon älter als 64 Jahre)
- 2/3 der Stürze auf ebenerdigem Untergrund
- 1/3 aus der Höhe (Leitern, Treppen, Steighilfen)
- 125 000 Stürze (mit weniger gravierenden Verletzungen)

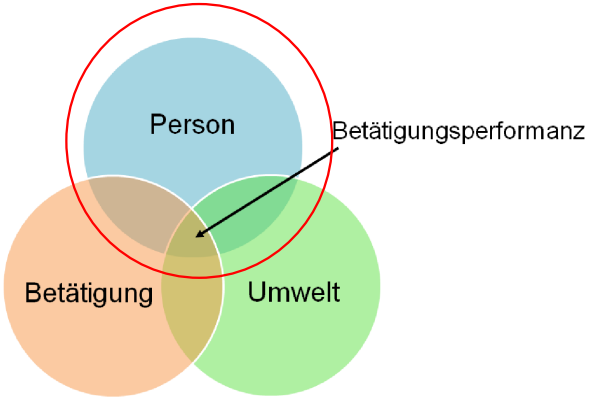
- [https://www.bfu.ch/de/dossiers/stuerze-verhindern]

Risikofaktoren: PEO Model



Risikofaktoren: Person

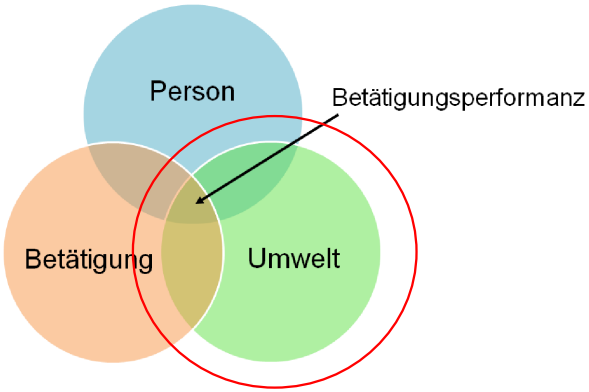
- Wahrnehmung verändert sich: Visuell, Vestibulär, Taktil, Propriozeptiv, Akkustisch
- Reduziertes Reaktionsvermögen, verminderte Reflexe
- Reduzierte Kognitive Leistungen (Exec.Funct.)
- Reduzierte Muskelkraft
- Übergewicht
- Medikamente
- Alkohol



Risikofaktoren: Umwelt

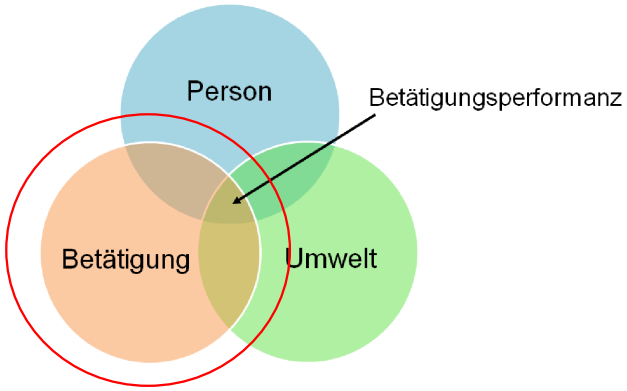
ergotherapie
zurfluh gmbh

- Bodenbeschaffenheit: Rutschig? Uneben?
- Teppich! Die Stolperfalle Nr.1
- Möbelierung
- Beleuchtung: Generell ungenügend, Kaputtes Leuchtmittel
- Herumliegende Gegenstände: Schirm, Schuhe, Einkaufstaschen, Spielzeug…
- Kleidung: Insbesondere Schuhe
- Beachten: Zugang zur Wohnung?



Risikofaktoren: Betätigung

- Treppensteigen (mit Gegenstand in der Hand)
- Stuhl/Kiste zum Hochsteigen benützen
- Stress
- Alkohol



Stolperfallen erkennen

- Geht in 2-3er Gruppen durchs Gebäude und sucht nach «Stolperfallen»

Wie das Sturzrisiko vermindern?

ergotherapie
zurfluh gmbh

Umwelt

- Stolperfallen eliminieren (Teppich an den Ecken mit dem Boden verkleben), aufräumen
- Beleuchtung optimieren
- Beraten
- Handläufe anbringen
- Griffe in Bad und WC, ev Antirutsch

Person

- «Hilfsmittel» Versorgung(Brille, Sonnenbrille, Hörgeräte…)
- Gangsicherheitstraining (Physio)
- Verzicht/Reduktion Alkoholkonsum

Hilfsmittel

ergotherapie
zurfluh gmbh

- So viel wie nötig, so wenig wie möglich!
- Handläufe
- Gute Schuhe
- Rollatoren vom Fachhandel (mit Schulung)
- Haltegriffe im Bad, Duschhocker

Rollator: Fachhandel vs. Discounter

ergotherapie
zurfluh gmbh

Hilfsmittel Bad

ergotherapie
zurfluh gmbh

Take Home Message

ergotherapie
zurfluh gmbh

- Die Reduktion der Sturzrisiken ist individuell und komplex
- Hilfsmittel: So viel wie nötig, so wenig wie möglich!
- Wenn Hilfsmittel, dann vom Fachhandel (inkl. Montage und Instruktion)

Gerne Unterstütze ich bei Wohnraumabklärungen

Ergotherapie Zurfluh GmbH

Klausenstrasse 144a

6463 Bürglen

041 870 64 72

Ergotherapie-zurfluh@hin.ch