

2. Fach- und Vernetzungsveranstaltung Sturzprävention



Sicher gehen – sicher stehen

Thema: Vielseitige Prävention im Alltag

Donnerstag, 09. November 2023
16:00 bis 20:00 Uhr / Neuland Altdorf

Mit Unterstützung durch:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Programm

ab **15.30** Empfang

16.00 Begrüssung

16.10 **Projekt Sturzprävention – Stand der Arbeiten**

Eveline Lüönd, Programmleiterin «Gesund ins Alter»,
Gesundheitsförderung Uri

16.25 **Phänomen Sturz – ein Crashkurs**

Dr. Daniel Eschle, Leitender Arzt für Neurologie, Kantonsspital Uri

Wieso sich mit Stürzen befassen? Weil Stürze häufig, gefährlich und kostspielig sind. Sie verursachen viel Leid und führen oft zu einem Autonomieverlust. Aber sie können vermieden werden. Und der Aufwand, sturzgefährdete Senior*innen zu erkennen, ist relativ gering. Das Referat stellt kurz die gängigen Risikofaktoren, Abklärungen und Präventionsstrategien vor.

16.50 Kurze Pause - Raumwechsel

17.00 **Workshop Runde 1**

Verschiedene Workshop-Leitende

Teilnahme an einem Workshop 1-4 nach Wahl

18.00 Pause mit Apéro - Raumwechsel

18.45 **Workshop Runde 2**

Verschiedene Workshop-Leitende

Teilnahme an einem Workshop 1-4 nach Wahl

19.45 Zusammenfassung und Abschluss

20.00 Ende der Veranstaltung

Workshops

1 Sichere Wohnumgebung und praktische Hilfsmittel

Fabian Zurfluh

Ergotherapeut mit eigener Praxis

Mit dem Blick der Ergotherapie schauen wir, wie eine sichere Wohnumgebung drinnen und draussen aussieht. Gemeinsam machen wir uns auf Suche nach möglichen Hindernissen im Wohnraum und der näheren Wohnumgebung sturzgefährdeter Menschen und schauen uns an, wie diese behoben werden. Zusätzlich werden einige praktische Hilfsmittel für den Alltag gezeigt.

Es bleibt ausreichend Zeit für Fragen und Beispiele.

2 Sturztraining im Alltag

Viviane Gisler

Physiotherapeutin, Kantonsspital Uri

Nach einer kurzen Einführung zur Gangsicherheit und deren Einflussfaktoren, schauen wir uns an, wie man mit jemandem nach einem Sturz wieder gut aufsteht. Ebenso richten wir den Fokus auf den Umgang mit diversen Hilfsmitteln und deren korrekter Einsatz.

Es bleibt ausreichend Zeit für Fragen und zum Ausprobieren.

3 Vom Überfluss in den Mangel

Patrik Jauch

Ernährungsberater mit eigener Praxis

Im Laufe des Alterungsprozesses ändern sich jedoch die Prioritäten in Bezug auf die Ernährung. Der Appetit und das Durstgefühl nehmen ab. Gesundheitliche Probleme treten auf. Und gleichzeitig steigt der Bedarf an verschiedenen Nährstoffen. Wir schauen an, wie man mit diesen Konflikten gut umgehen und Menschen im Alter unterstützen kann.

Der Fokus liegt auf den Möglichkeiten des Arbeitsalltages der Gesundheitsversorgungsberufe.

4 Stürze und ihre vielfältigen Ursachen

Dr. Daniel Eschle

Leitender Arzt für Neurologie, Kantonsspital Uri

Stürzen kann eine Vielfalt von Ursachen zu Grunde liegen. Vom Schwindel, von der Visusminderung, der Kognition und Medikamenten bis zur Sturzangst lernen Sie diese Vielfalt und Therapieansätze kennen anhand von Fallbeispielen.

I Zusatzinformationen

Getränke gibt es nur während des Aperitifs. /// Es befinden sich ausreichend Veloständer vor Ort. Bushaltestelle «Neuland». Die Auto-Parkplätze sind kostenpflichtig. /// Alle Workshops werden in beiden Workshop-Runden (1 & 2) angeboten. Wir behalten uns vor, die Workshop-Einteilung je nach Anmeldungen anzupassen und einzelne Workshops auch nur einmal durchzuführen.

