

1. Fach- und Vernetzungsveranstaltung Sturzprävention



Sicher gehen – sicher stehen

Thema: Altersbedingte Stürze vermeiden dank vielseitiger Prävention.

Donnerstag, 11. November 2021
16.00–20.00 Uhr / Neuland, Altdorf
Zertifikatspflicht

Mit Unterstützung durch:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Programm

ab **15.30** Empfang

16.00 Begrüssung durch Christian Arnold, Gesundheitsdirektor des Kantons Uri

16.10 **Projekt Sturzprävention**

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

Das Verhindern von altersbedingten Stürzen ist ein wichtiges Anliegen in der Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Uri. Was wird in diesem Thema auf kantonaler Ebene gemacht? Wer ist involviert und welche Ziele sollen erreicht werden? Dieser Überblick gibt den anwesenden Fachpersonen Auskunft und Orientierung.

16.25 **Phänomen Sturz**

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

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 – gesundes Leben

Andri Cavegn

Ergotherapeut, Schweizerischer
Verband der Ergotherapeut*innen

Erfahren Sie durch die Sichtweise der Ergotherapie, wie eine sichere Wohnumgebung ein gesundes und damit auch sturzfreies Leben fördert. Gemeinsam machen wir uns auf Suche nach möglichen Hindernissen und derer Behebung, im Alltag von sturzgefährdeten Personen. Dabei lernen Sie die Herangehensweise aus ergotherapeutischer Sicht kennen und erfahren praktisch anwendbare Lösungsansätze zu einer sturzfreien Wohnumgebung. Wir orientieren uns an den Top 5 der „Stolperfallen“ und haben Zeit Fragen und Beispiele zu besprechen.

2 Gangsicherheit: Screeningtests und Training

Andrea Schuler Müller und

Evelyne Wicki

Physiotherapeutin, Rheumaliga Uri
Physiotherapeutin, Kantonsspital Uri

Es gibt eine kurze Einführung zur Gangsicherheit und deren Einflussfaktoren. Sie werden sensibilisiert für Beobachtungskriterien des Gangbildes und den Abweichungen von der Norm. Nach der theoretischen und praktischen Auseinandersetzung mit den Screeningtests, werden Gleichgewichts- und Gangsicherheitsübungen durchgeführt.

3 Vom Überfluss in den Mangel

Patrik Jauch

Ernährungsberater, Kantonsspital Uri

Viele Menschen achten ein Leben lang darauf, dass sie nicht zu viel essen, damit sie das Gewicht unter Kontrolle haben und „gesund“ bleiben. Im Alter verschieben sich jedoch die Prioritäten. Der Appetit und das Durstgefühl nehmen ab, die Geschmacksnerven sind nicht mehr wie früher und oftmals führen Krankheiten oder Kauprobleme zu weiteren Einschränkungen beim Essen. Dagegen steigt der Bedarf an verschiedenen Nährstoffen – wie z.B. Proteinen – was im Widerspruch zu einer tieferen Zufuhr steht. Daraus kann eine Mangelernährung (Malnutrition) oder Sarkopenie entstehen, welche das Sturzrisiko signifikant erhöhen kann.

Ziel des Workshops ist es, eine Malnutrition oder Sarkopenie frühzeitig zu erkennen, erste Maßnahmen zu treffen aber auch entscheiden zu können, wann eine Weiterweisung an eine professionelle Stelle nötig wird.

Weiter werden die Themen Dehydratation und Vitamin D aufgegriffen.

4 Schwindel – Stürze – Medikamente

Dr. Daniel Eschle

Leitender Arzt für Neurologie,
Kantonsspital Uri

„Schwindel“ ist keine einheitliche Krankheit, sondern umfasst zahlreiche Syndrome und Empfindungen mit sehr unterschiedlichem Mechanismus. Im Alter spielen nicht selten mehrere Faktoren eine Rolle, wen über „Schwindel“ geklagt wird. Hier sind u.a. Medikamente häufige Verursacher von „Schwindel“ und erhöhen das Sturzrisiko.

Fach- und Vernetzungsveranstaltung zur Sturzprävention im Alter



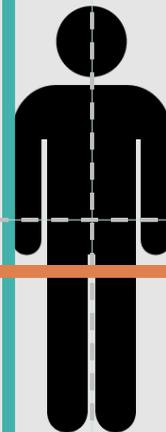
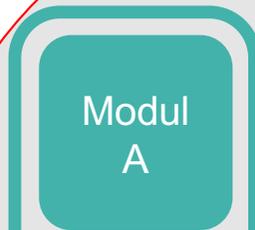
gesundheits  förderung **uri**

Gesundheitsförderung Uri

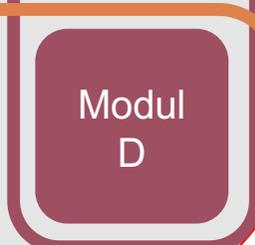
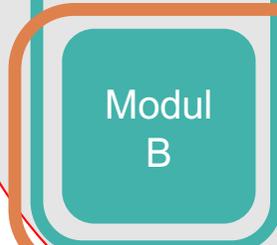
Ernährung & Bewegung
(Simone Abegg)

Psychische Gesundheit
(Bruno Scheiber)

Kinder /
Jugendliche



Ältere
Erwachsene



Gesundheit im Alter
(Eveline Lüönd)

Vision

Den Anteil der Bevölkerung mit einem gesunden Körpergewicht und gesunder Psyche zu erhöhen.

Fokus:

- Kinder / Jugendliche
- Ältere Menschen sowie
- deren Angehörige

Sturzprävention

Sicher stehen – sicher gehen.

Machen Sie mit! Kraft und Gleichgewicht sorgen für mehr Sicherheit im Alltag.



«Kraftvoll und ausgeglichen den Alltag meistern.»
Michi, 48

«In Balance durch das Leben.»
Frances, 69

«Ich trainiere und bleibe mobil.»
Marcus, 75

Weitere Informationen auf www.sichergehen.ch



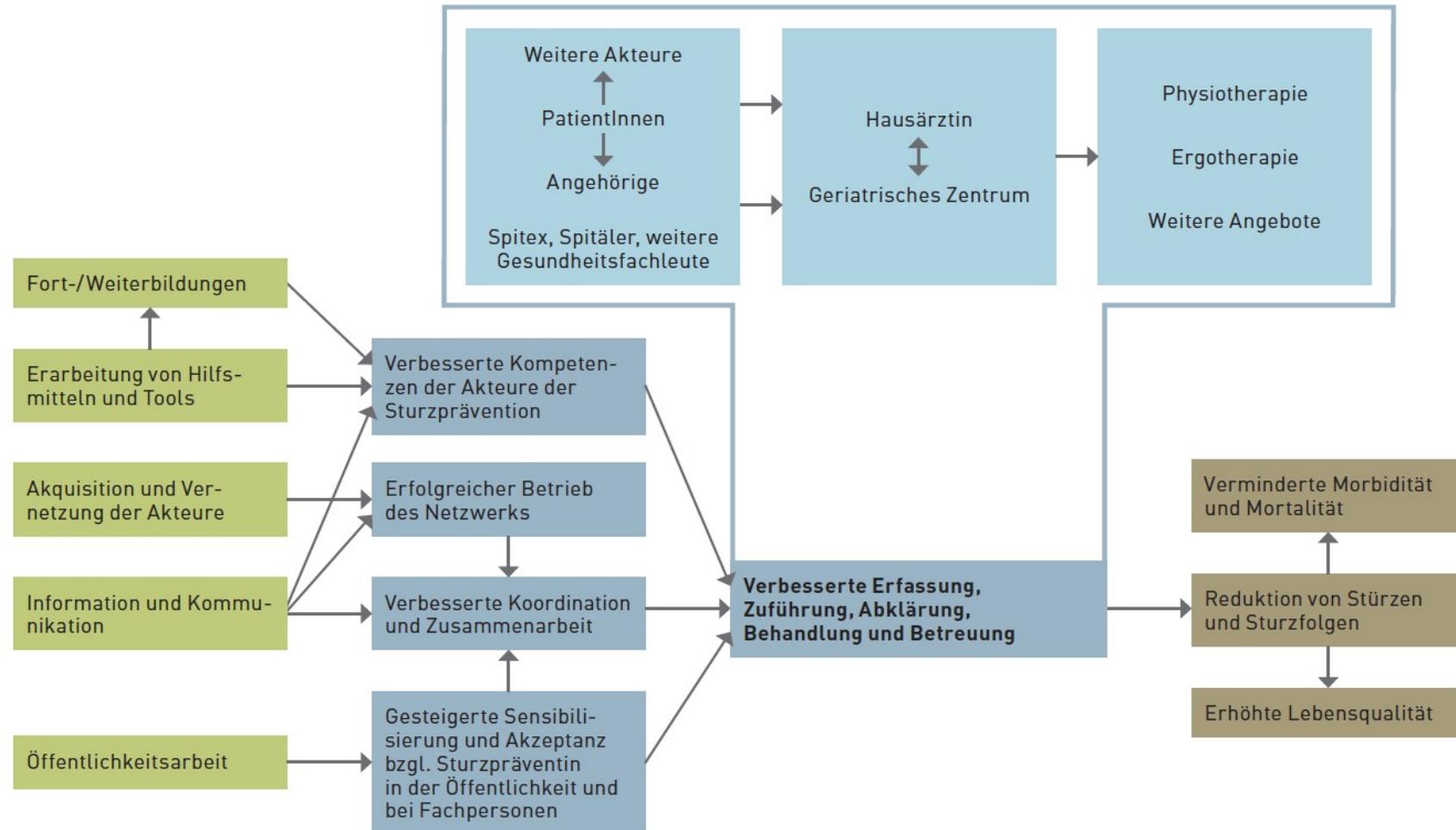
gesundheits  förderung **uri**

Sturzprävention im Kanton Uri
Umsetzungsplan für die Jahre 2019 bis 2021
Aldorf, 03.04.2019



© Gesundheitsförderung Schweiz

Wirkungsmodell



Massnahmen

Fort-/Weiterbildung	berufsgruppenbezogen	multiprofessionell	
Erarbeitung von Hilfsmitteln und Tools	Abläufe Merkblätter	Flyer Kurshinweise	Materialien Sicher gehen, sicher stehen
Vernetzung der Akteure	Fachveranstaltung	Projektgruppe	
Information und Kommunikation	Fachpersonen	Laien	Umfeld
Öffentlichkeitsarbeit	Werbung/Kampagne	Medienarbeit	

Beispiele

Vermeiden Sie Stürze

Mit über 1500 Kursen in Ihrer Nähe und Übungen für zu Hause trainieren Sie Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.

Wir engagieren uns für die Sturzprävention.

gesundheitsförderunguri



sicher stehen
sichergehen.ch

bfu
bpa
upi

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Gesundheitsförderung
Schweiz



**Vielen
Dank!**