

# 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.

