

Sichere Wohnumgebung – gesundes Leben

Workshop 1, Fach- & Vernetzungsveranstaltung Sturzprävention

Gesundheitsförderung Uri

11. November 2021

Andri Cavegn, Vorstandsmitglied EVS/ASE

Kurz zu mir

- Andri Cavegn
- Vorstandsmitglied EVS/ASE
- Projektleiter StoppSturz Kt. GR
- Ergotherapie Cavegn
- Eigentlich ganz egal, aber die ersten 3-5min verwenden Zuhörer, gem. Statistik, um sich an das Aussehen, den Tons etc. des Redners zu gewöhnen und können sich somit weniger gut auf den Inhalt konzentrieren.... Jetzt geht's aber los 😊



Ziele

- Wohnumgebung aus ergotherapeutischer Sichtweise kennen lernen
- «Top 5» Sturzfaktoren im Wohnumfeld kennen und
- Lösungsmöglichkeiten zur Reduktion anwenden können



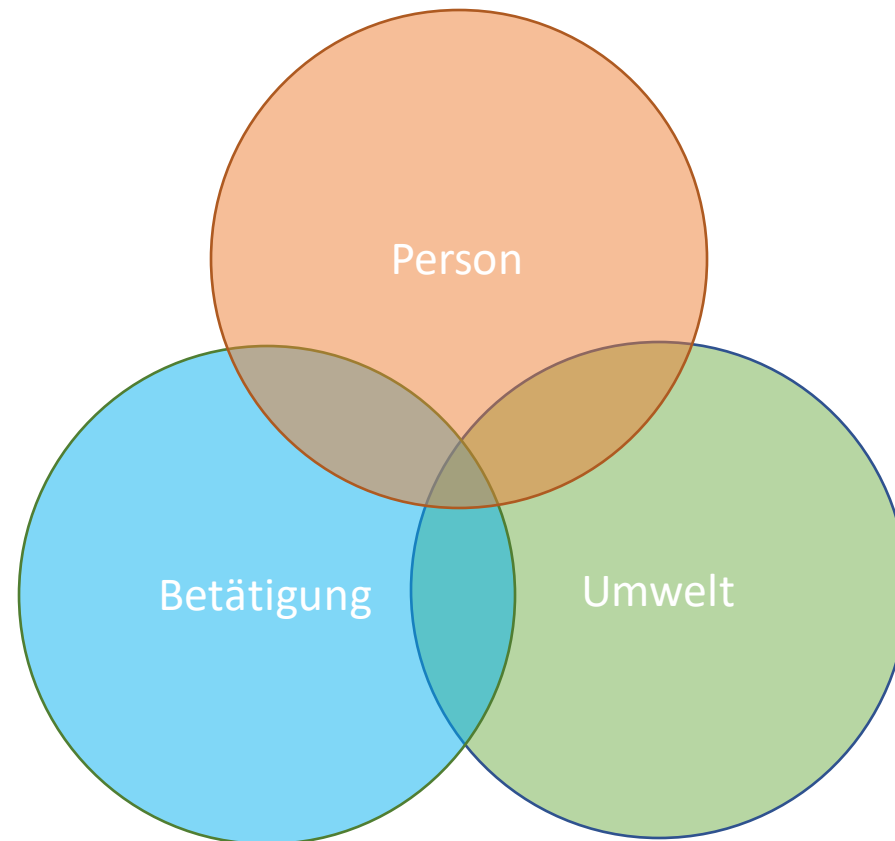
Bildquelle:
www.globi.ch/globi-verlag

Was ist überhaupt ein Sturz?

- „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)

Ergotherapie und Wohnraum



Ergotherapie und Wohnraum

- Wohnraum muss da sicher sein, wo Menschen Betätigungen verrichten.
- Bei Betätigungen hinschauen, wie es gemacht wird.
- Vor Ort sein, ausprobieren, anpassen.

«Top 5» Sturzfaktoren

Eine inoffizielle Top 5 Liste mit den häufigsten Sturzfaktoren bei der Wohnraumgestaltung.

Der Boden

- Beschaffenheit
- Stufen
- Spiegelungen
- Defekte

Der Teppich

- «Feind» nr 1 😊
- Es gibt mit der Sturzpräventionsbrille kein gutes Argument dafür
- Also muss er weg.... Nur wie???
- Ggf. an die Wand hängen
- Verschenken, ja nicht vorwerfen.
- Oft emotionale Bindungen... + Teuer in der Anschaffung.

Die Beleuchtung

- Zu hell, zu dunkel ?
- Wo zu bedienen?
- Leuchtet es das aus was ich will?

Hilfsmittel

- «Gehhilfe als Gehilfe» oder eben nicht...
- Werden Hilfsmittel korrekt eingesetzt?
- Wo werden sie hingestellt?
- Sind Rollatoren gebremst wenn nicht gebraucht?

Der Zugang zur Wohnung

- Oft vergessen, dennoch sehr wichtig!
- Wie ist die Beleuchtung?
- Wo sind Haltemöglichkeiten?
- Gibt es Treppen?
- Schneeräumung?

Selbstversuch

- Gruppen a 2-3 Personen 5min Zeit durchs Gebäude gehen:
- Was fällt euch positiv auf?
- Was fällt euch negativ auf?
- Wie würdet ihr das beheben?

Take home

- Das anschauen was benötigt wird (Betätigung)
- Nur so viel wie nötig, das aber richtig umsetzen.
- «Top 5» im Blick
- Stürze können reduziert werden – gemeinsam.