

Kurzbericht «Sturzprophylaxe-Training»

Eckdaten Projekt

| | |
|-------------------------|------------------------------------|
| Trägerschaft / Ort | Alterszentrum Rubiswil |
| Projektleitung | Rita Bruhin, Projektleitung |
| Gesamtprojektkosten | CHF 40'000 |
| Beitrag Walder Stiftung | CHF 20'000 |
| Entscheid SR | 23. September 2021 |
| Projektlaufzeit | 1. Januar 2022 – 31. Dezember 2022 |

Projektbeschreibung

Menschen im Alter mit einer physischen oder demenziellen Erkrankung sind unterschiedlich mobil. Es passieren Unfälle/Stürze, welche durch vorbeugende Massnahmen reduziert oder sogar verhindert werden könnten. Das Bewegungs-Angebot ist an das 3. und 4. Lebensalter angepasst und wird durch eine Physiotherapeutin/einen Physiotherapeuten geleitet.

<https://www.walder-stiftung.ch/projekt/sturzprophylaxe/>

Resultate

Um das Hauptproblem des Gleichgewichts der BewohnerInnen des Alterszentrums zu verbessern, wurden von Anfang an sehr gezielt Übungen dafür in das Sturzprophylaxe-Training miteingebaut.

Die 12-15 TeilnehmerInnen zeigten viel Motivation und verspürten bald schon eine bessere Gangsicherheit und mehr Kraft beim Aufstehen. Die Sturzgefahr konnte bereits mit einem Training pro Woche vermindert werden. Mit zwei Trainings pro Woche fühlten sich die TeilnehmerInnen nicht nur kräftiger, sondern auch mutiger.

Umgekehrt wurden bei Trainingsausfall wieder vermehrt Rückschritte und Unsicherheiten festgestellt.

Insgesamt zeigte die Sturzprophylaxe wie erwartet seine Wirkung, weshalb das Angebot zumindest für ein weiteres Jahr bestehen bleiben soll. Die Kosten dafür werden von einer ortsansässigen Stiftung getragen.

