

Sicherer durch den Alltag

Sturzprävention im Heim – mit gezielten Übungen zu mehr Stabilität



Noch ein letztes Mal, dann ist gut.



Achtsamkeit im Alltag verringert die Sturzgefahr.



Es geht in erster Linie um das Einüben der richtigen Bewegungen, um Gleichgewicht, Kraft und Koordination.

Es ist 11 Uhr. Die 4 Teilnehmerinnen der Mittwochsgruppe sitzen im Kreis auf einem Stuhl oder in ihrem Rollstuhl und warten gespannt auf den Beginn der Therapie. «Die Montagsgruppe ist mit 7 bis 8 Bewohnenden etwas grösser. Das hat sich beim Einstufungstest so ergeben», erklärt Claudia Schürch, diplomierte Physiotherapeutin. Seit November 2010 treffen sich die Teilnehmerinnen wöchentlich zum halbstündigen «Training» mit der Spezialistin für Sturzprävention. 4 bis 5 Übungseinheiten werden jeweils absolviert. Heute startet die Gruppe mit einer Sitz-Stand-Übung. Alle sind konzentriert bei der Sache, bis Luise S. mit Schalk ein kurzes Gedicht rezipiert. Die Sturzprävention ist zwar eine ernste Sache, aber etwas Humor hat dennoch Platz. «Und noch ein letztes Mal, Frau S.», motiviert Claudia Schürch. Luise F., die Teilnehmerin im Rollstuhl, doppelt nach: «Zeig es ihnen, Luise!» Linkes Bein step up – step down, rechtes Bein step up – step down. 10 Mal wie-

derholen die Teilnehmerinnen die Gleichgewichtsübung. Dann folgt die nächste Herausforderung: von einer Ringmitte zur nächsten schreiten, ohne dabei auf die Ringe selbst zu treten, denn es gilt: «Achtung, Sturzgefahr!» «Sie sind alle sehr motiviert!», freut sich die Therapeutin. Sie macht es auch wirklich gut.

Sturzprävention

Bei älteren Menschen nehmen wichtige Körperfunktionen wie Kraft, Beweglichkeit, Koordination sowie die Gleichgewichtsreaktionen und die Sinneswahrnehmung ab. Deshalb steigt die Sturzhäufigkeit mit zunehmendem Alter an. Physiotherapie kräftigt die Muskulatur und fördert die Beweglichkeit sowie die Koordination. Spezifisches Gleichgewichtstraining bildet dabei eine zentrale Rolle. Durch die Anpassung der Umgebung leistet auch die Pflege einen wichtigen Beitrag an die Sturzprävention.