

Hausbesuche gegen das Sturzrisiko

Kennen Sie das Programm «Sicher durch den Alltag»? Damit bietet die Rheumaliga Schweiz älteren Menschen eine persönliche Sturzberatung im häuslichen Umfeld an. Der Fokus liegt dabei auf der individuellen Einschätzung des Sturzrisikos durch spezialisierte Physio- oder Ergotherapeuten und auf der sofortigen Einleitung erster präventiver Massnahmen – direkt vor Ort.

Studien zufolge stürzt jeder dritte Mensch über 65 mindestens einmal pro Jahr. In der Schweiz sind Stürze mit über 80% die häufigste Unfallursache bei älteren Personen. Die Sturzberatung der Rheumaliga zielt auf eine praktische und niederschwellige Prävention. Während eines Hausbesuchs werden potenzielle Stolperfallen identifiziert, Bewegungs- und Alltagstipps gegeben und Empfehlungen für den Umgang mit Hilfsmitteln ausgesprochen. Auch weiterführende Kontakte zu Hausärzten oder Spitex können initiiert werden. Einige Krankenversicherer übernehmen die Kosten von CHF 540.– pauschal.

Bei der Evaluation durch die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) zeigte sich eine Reduktion der Sturzrate um fast ein Viertel. Statistisch reichen bereits zwölf Hausbesuche aus, um durchschnittlich einen schweren Sturz mit medizinischen Folgen zu verhindern – das Programm stärkt Sicherheit, Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter und spart Kosten. Die Broschüre «Auf gar keinen Fall!», verfügbar auf Deutsch, Französisch und Italienisch, informiert ergänzend über Risikofaktoren, Präventionsmöglichkeiten und Bewegungsprogramme – mit praktischen Übungen und Hinweisen zur Wohnraumanpassung und Ernährung im Alter.

Als Erfahrungsbericht können Sie Ihren Patienten auch die aktuelle Folge des Podcasts «Rheuma persönlich» empfehlen, in der ein Betroffener und eine Physiotherapeutin anschaulich berichten, wie viel Lebensqualität durch kleine Anpassungen im Alltag gewonnen werden kann.

Mü



Weitere Informationen sowie Anmeldung zum Programm:



Zum Podcast:

