

## **Das Pilotprojekt „Sturzprävention“ im Sarganserland**

Der Kanton St. Gallen will das Thema „Prävention im Alter“ gezielt angehen. Er unterstützt dabei ein Pilotprojekt im Sarganserland, das eine breite Allianz von Partnern gemeinsam durchführen. Im Fokus steht dabei die Sturzprävention. Ziel ist es, Sturzrisiken bei älteren Menschen möglichst früh zu erkennen, Betroffene optimal zu betreuen, um so dem Verlust ihrer Lebensqualität vorzubeugen.

Das Ärzte-Netzwerk von PizolCare, Spitex und Pro Senectute Region Rheintal-Werdenberg-Sarganserland sowie verschiedene Physio- und Ergotherapiepraxen der Region engagieren sich gemeinsam für dieses Anliegen. Das Projekt wird vom Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St. Gallen unterstützt. Weitere Projektpartner sind die Gesundheitsförderung Schweiz, die Schweizerische Fachgesellschaft für Geriatrie, die Ärztesgesellschaft des Kantons St. Gallen, das Schweizerische Rote Kreuz und die Vereinigung „Senioren für Senioren“.

Die Erkenntnisse aus diesem Pilotprojekt sollen gesamtschweizerisch zu einer verbesserten Vorsorge und Behandlung von sturzgefährdeten Personen beitragen. Schon bald sollen weitere Regionen im Kanton St. Gallen und in der Schweiz für die Durchführung von Pilotprojekten gewonnen werden.

## **Best Practice Studie „Sturzprävention“**

Im Jahr 2011 führte das Universitätsspital Basel mit Unterstützung der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu im Rahmen des Projekts „Best Practice Gesundheitsförderung im Alter“ eine Teilstudie zum Thema Sturzprävention durch. Der Schlussbericht dieser Studie bildet die Grundlage für die Ausarbeitung von konkreten Konzepten und weiterführenden Empfehlungen.

[Zur Studie...](#)

## **Sturzrisiko und Sturzprävention in der Hausarztpraxis**

Obwohl die Tatsache bekannt ist, dass das Sturzrisiko im Alter zunimmt, fehlen praxistaugliche Instrumente, die das Sturzrisiko von Patienten konsequent erfassen. PD Dr. med. T. Münzer und Dr. med. M. Gnädiger gehen in ihrem Fachartikel darauf ein und stellen einen pragmatischen Zugang zum Problem vor.

[Zum Fachartikel...](#)

## **Infobroschüre bfu: Sicher stehen – sicher gehen**

Kraft und Gleichgewicht sind wichtige Voraussetzungen, um den Alltag bis ins hohe Alter mobil und unabhängig zu gestalten. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu sensibilisiert mit einem Übungsprogramm zu diesem Thema, das sich gut in den Alltag integrieren lässt.

[Zum Übungsprogramm...](#)

## **Infobroschüre bfu: Selbständig bis ins hohe Alter**

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu widmet sich in ihrer Informationsbroschüre gezielt dem Thema Sturzgefährdung im Alter. Sie fordert zu einer Selbsteinschätzung auf, weist anhand einer Checkliste auf Sturzgefahren im Wohnbereich hin und gibt Tipps zur Ernährung, Gesundheit und Erhaltung der Mobilität. Zu allen Themen stehen weiterführende Kontaktadressen bereit.

[Zur Checkliste...](#)