

Wenn die Kräfte nachlassen

Abendstunde in der Oberen Mühle Villmergen zum Thema «Sturzprävention im Alter»

Mit dem Alter steigt das Risiko eines Sturzes markant – oft mit verheerenden Folgen. Dabei gibt es einfache Methoden, das Risiko zu senken. An der Abendstunde in der Oberen Mühle bekamen Interessierte ganz viele Infos und Tipps. Und durften gleich aktiv mitmachen.

Chregi Hansen

Es ist so schnell passiert. Etwas auf dem Boden übersehen. Ausgerutscht auf dem nassen Badezimmerboden. Zu schnell aufgestanden. Oder im Dunkeln eine Stufe verpasst. Ein kleiner Fehler, ein Sturz – im besten Fall nur ein kleiner Schmerz. Aber gerade im Alter oft mit bösen Folgen.

Mit dem Alter nimmt das Sturzrisiko zu, wie der langjährige Hausarzt Wolfgang Meyer berichtet. Bei den Menschen über 65 Jahre stürzt jeder Vierte einmal pro Jahr, bei denen über 80 sogar jeder Dritte. «Und in zehn Prozent der Fälle kommt es zu schweren Verletzungen», zitiert Meyer eine Studie. Oft ist es ein Oberschenkelhalsbruch – mit schwerwiegenden Folgen für die älteren Menschen. Die Betroffenen bewegen sich aus Angst vor einem neuen Sturz weniger, verlieren damit noch mehr Kraft und sind darum zusätzlich gefährdet. Wer einmal gestürzt ist, erhöht das Risiko für weitere Vorfälle. «Umso wichtiger ist es, nach einem Sturz nach den Ursachen zu suchen, damit man das Risiko wieder senken kann», so Meyer.

Innere und äussere Ursachen können zum Sturz führen

Dass ältere Menschen eher stürzen, hat viele Gründe. Sowohl die Kraft wie auch das Gleichgewichtsgefühl nehmen ab. «Das ist ganz natürlich», sagt Manuela Crameri, Fachverantwortliche Bewegung und Sport bei der Pro



Nicht bloss Theorie vermitteln. Manuela Crameri, Fachverantwortliche Bewegung und Sport bei der Pro Senectute, zeigte den Anwesenden einige einfache Übungen, die sich problemlos zuhause machen lassen. Und forderte sie gleich zum Mitmachen auf.

Bilder: Chregi Hansen

Senectute. Dazu kommen in vielen Fällen eine Einschränkung des Schwingens, falsche Ernährung, die Wirkung von Medikamenten, Alkohol oder auch nur eine unpraktische Einrichtung im eigenen Umfeld. In Fachkreisen wird zwischen inneren und äusseren Ursachen unterschieden. Und in beiden Fällen können Betroffene ganz einfach etwas tun dagegen.

«Bewegung ist das beste Trainings», macht der Hausarzt deutlich. Und auch die Vertreterin der Pro Senectute betont den positiven Effekt eines regelmässigen Trainings. Sie präsentiert einfache Kraft-, Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen, die jeder und jede zu Hause durchführen kann. Crameri betont die vielen positiven Effekte, welche dies mit sich bringt. Nicht nur kann die Kraft länger erhalten werden, auch das psychische Wohlbefinden wird gesteigert. Zudem lassen sich gesundheitliche Gefahren wie Hirnschlag oder Bluthochdruck reduzieren. «Ver-

«Wollen mögliche Risiken erkennen und reduzieren»

Beatrice Frei, Spitex

suchen Sie, die Übungen in den Alltag zu integrieren. Nehmen Sie die Treppe statt den Lift. Gehen Sie zu Fuss ins Dorf statt mit dem Auto. Laufen Sie auf Zehenspitzen durch den Gang. Noch mehr Spass macht das Training aber in der Gruppe», so ihr Ratschlag an das Publikum. Gerade die Pro Senectute hat ganz viele Sportangebote im Programm.

Den rutschigen Teppich möglichst ersetzen

Auch für die Spitex ist die Sturzprophylaxe ein grosses Thema, wie Beatrice Frei von der Spitex am Puls erklärt. «Unsere Klienten stürzen meist, wenn wir nicht vor Ort sind. Umso wichtiger ist es, mögliche Risiken zu erkennen und zu reduzieren», erklärt sie. Neben den Beobachtungen, wie sich die älteren Menschen bewegen, gehört auch eine Abklärung der Wohnsituation dazu. Oft sind Wohnungen älterer Menschen unpraktisch eingerichtet oder

weisen Stolperfallen auf. «Hier suchen wir das Gespräch mit den Klienten und auch mit den Angehörigen. Wir können nur Empfehlungen abgeben. Ob der rutschige Teppich dann entfernt wird oder nicht, liegt nicht in unserer Hand», macht die Vertreterin der Spitex deutlich.

Viele einfache Tricks helfen, das Sturzrisiko zu vermindern. Etwa das Tragen von rutschfesten Schuhen zu Hause. «Aber seien wir doch ehrlich, das machen wir auch nicht zu Hause», so Frei. Auch die Nutzung von Rollatoren, genügend Licht, das Umstellen von Möbeln oder das Anbringen von Haltegriffen, etwa im Bad, kann helfen. Die Spitex empfiehlt auch einen Notrufknopf, damit im Fall eines Falles schnell reagiert werden kann. «Wir hatten einen Fall, bei dem eine Frau nach einem Sturz fünf Tage liegen blieb, bis man sie fand», berichtet sie.

Bewohner aus den Zimmern locken

Während in den heimischen vier Wänden die Spitex nur Empfehlungen abgeben kann, wird der Sturzprophylaxe in der Oberen Mühle grosses Gewicht beigemessen, wie Branka Dubrovic, Bereichsleiterin Pflege und Betreuung, berichtet. «Denn fast alle, die zu uns kommen, gehören zur Risikogruppe. Darum sind beispielsweise keine Teppiche erlaubt.» In den allgemeinen Bereichen werden alle möglichen Stolperfallen entfernt, die Bewohner und Bewohnerinnen sowie die Angehörigen bei der Einrichtung der Wohnun-

gen beraten. Das Team tauscht sich mit den Ärzten aus über den Gesundheitszustand, sodass mögliche Probleme früh erkannt werden – auch die Physiotherapie kommt regelmässig vorbei.

«Natürlich haben wir auch ein breites Aktivierungsprogramm. Wir möchten, dass sich unsere Bewohner bewegen und körperlich und geistig etwas leisten und wir motivieren sie dazu», so die Pflegeleiterin. Sogar die Strickrunde kann helfen – denn für die Teilnehmer müssen die Interessierten das Zimmer verlassen und nach unten gehen. Zum Angebot gehört aber auch die Beratung. Denn immer mehr Menschen treten direkt nach einem Spitalaufenthalt in die Obere Mühle ein. «Sie be-

«Mit Enkel spielen, das hält fit»

Manuela Crameri

kommen Hilfsmittel verschrieben, beispielsweise einen Rollator. Und wissen gar nicht, wie man damit umgeht», berichtet Dubrovic. Die Mitarbeitenden in der Oberen Mühle sind sensibilisiert für das Thema. Und tun alles, dass es möglichst nicht zu Stürzen kommt.

Viel Bewegung als A und O

In einem Punkt sind sich alle vier Referenten einig. Viel Bewegung ist das beste Training. «Am besten haben es diejenigen, die Enkel haben. Mit ihnen zu spielen, das hält fit», sagt Manuela Crameri zum Schluss.



Geschäftsleiter Walter Cassina bedankt sich bei den vier Referenten Branka Dubrovic von der Oberen Mühle, Hausarzt Wolfgang Meyer, Beatrice Frei von der Spitex und Manuela Crameri von der Pro Senectute (von rechts).

Mit Jungbürgern gefeiert

Mitteilungen der Gemeinde Büttikon

Kürzlich durfte der Gemeinderat sieben Jungbürgerinnen und Jungbürger der Jahrgänge 2005 bis 2007 begrüssen. Gemeindeamman Gian Carlo Silvestri eröffnete den Abend und ermunterte die jungen Erwachsenen, sich aktiv ins Gemeindeleben einzubringen. Im Anschluss führte der Gemeindegemeinsamer durch das Gemeindehaus. Die Teilnehmenden erhielten einen Einblick in die Arbeit des Gemeinderates, der verschiedenen Kommissionen und der Gemeindeverwaltung.

Danach stand ein Besuch der Freiamter Lachszeit der Firma WG Technik in Wohlen auf dem Programm. Die Anlage wird von der Familie Kunz aus Büttikon geführt. Die Teilnehmenden erhielten eine spannende Führung und erfuhren, wie die Fische unter modernsten Bedingungen und dem Fokus auf Nachhaltigkeit aufgezogen werden. Den Abschluss des Abends bildete ein gemütliches Essen im heimischen Restaurant Linde, wo Gespräche geführt und Kontakte geknüpft wurden. Der Gemeinderat bedankt sich bei allen

Teilnehmenden für den Austausch und das Interesse und bei der Familie Kunz und dem Team der WG Technik für die spannende Führung.

Magic Night des STV

Der Turnverein präsentiert am 8. November die Magic Night. Die Teilnehmenden geniessen zu einem Dreigangmenü mit Fondue chinoise (Fleisch oder Vogel) eine magische Show mit Arthur Roscha, Magier und Mentalist. Türöffnung ist um 18 Uhr, Showbeginn um 18.45 Uhr. Um 22 Uhr öffnet die Wunder-Bar die Türen. Tickets: www.stv-buetikon.ch.

Infoabend der Feuerwehr

Lust und Motivation, sich in einem aufgestellten Team der Feuerwehr Büttikon-Uezwil anzuschliessen? Der Infoabend findet für Interessierte am Donnerstag, 30. Oktober, 20 Uhr, im Feuerwehrmagazin Büttikon, Bollstrasse 100, Büttikon statt. --gk

Mit dem Ausflugsziel einen Volltreffer gelandet

Jungbürgerfeier der Gemeinde Dintikon

Auf Einladung des Gemeinderats versammelten sich 16 Jungbürgerinnen und Jungbürger der Jahrgänge 2006 und 2007 pünktlich (oder beinahe) auf dem Gemeindeparkplatz. Mit dem Car ging es nach Schöfland, wo die jungen Erwachsenen auf fünf Bowlingbahnen ihr Geschick unter Beweis stellten. Ob die Kugel mit Kraft nach vorne preschte oder eher gemächlich rollte, sich lieber für eine kreative Schräglage entschied oder in letzter Sekunde mit eleganter Kurve doch alle zehn Kegel niederstreckte – das Resultat war in jedem Fall gleich: viel Gelächter und noch mehr Spass. Für die notwendige Flüssigkeitszufuhr war selbstverständlich ebenfalls gesorgt.

Nach rund 90 Minuten sportlichem Einsatz wechselte die Gruppe ins Restaurant El Mix. Dort wartete der legendäre Fajita-Plausch, und es wurde feierlich auf die erlangte Volljährigkeit angestossen. Bei angeregten Gesprä-



Die Stimmung war bestens auf der Bowlingbahn.

Bild: gk

chen über berufliche Ziele, private Träume und die wirklich wichtigen Dinge im Leben (Bowlingtechniken eingeschlossen) verging die Zeit wie im Flug. Nach dem Dessert richtete Gemeindeamman André Meyer das Wort mit einer kurzen Ansprache an die Teilnehmenden. Anschliessend erhielten alle Jungbürgerinnen und Jungbürger ein Schweizer Sackmesser mit persönlicher Gravur – ein Geschenk, das Tradition, Nützlichkeit und ein kleines bisschen Abenteuerlust vereint.

Mit halbstündiger, aber heiterer Verspätung trat die Gesellschaft die Rückreise an. Der Gemeinderat freut sich, dass dieser traditionsreiche Anlass grossen Anklang gefunden hat und die jungen Erwachsenen Freude am Miteinander hatten. Er wünscht ihnen für ihre private wie berufliche Zukunft alles Gute und dass sie, wie beim Bowling, auch künftig den einen oder anderen Volltreffer landen mögen. --gk