

## Stürze vermeiden – ein aktuelles Thema

**Der Hirschthaler Senioren-Mittagstisch hat sich zu einer erfolgreichen Veranstaltung durchge-mausert. Nicht nur das gemütliche Beisammensein wird gepflegt, es stehen auch immer wieder interessante Vorträge auf dem Programm.**

bf. Dass am Senioren-Mittagstisch nicht nur gegessen und geplaudert wird, hat der Anlass im Februar erneut bewiesen. Frau Vizeammann, Sonja Morgenthaler, zugleich Präsidentin der Spitex Suhrental PLUS durfte rund sechzig Senioren in der Aula Hirschtalmat begrüßen. Es sei ihr ein Anliegen, dass nicht nur das gemütliche Beisammensein gepflegt werde, sondern dass die Anlässe mit interessanten Vorträgen und Informationen bereichert werden können. Sie durfte zwei kompetente Hauspflegerinnen willkommen heissen, die in amüsanter Art die Spitex Suhrental PLUS vorstellten. Diese Organisation ist nach langen Vorbereitungen und Abklärungen aus den fünf Spitex-Organisationen im Jahre 2010 gegründet worden und ist heute zuständig für 17 Gemeinden im Suhrental.

Über 90 Mitarbeitende (davon 52 Vollzeitstellen) betreuen die Bedürftigen und haben im letzten Jahr rund 40'000 verrechnete Leistungen erbracht.

### **Körperliche Fitness ist wichtig**

«Stürze vermeiden» ist ein aktuelles Thema, denn 30 Prozent der über 65-Jährigen und 50 Prozent der über 80-Jährigen stürzen durchschnittlich einmal pro Jahr. Rund tausend ältere Personen sterben als Folge eines Stur-



**Senioren-Mittagstisch in Hirschthal:** Spitex-Präsidentin Sonja Morgenthaler (rechts) begrüsst die Referentinnen Doris Frey (links) und Heidi Hunziker. (Bild: bf.)

zes. Meist passieren dies Unfälle im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung. Die Referentinnen machten auf viele «Kleinigkeiten» aufmerksam und wiesen auf die Behebung dieser Gefahrenquellen hin. Solche Schwachstellen sind überall anzutreffen: Rutschende Teppiche, überstellte Kellertreppen, fehlende Haltegriffe, schlecht ausgeleuchtete Stellen in der Wohnung oder im Garten, lose Stromkabel usw.

Doch auch körperliche Fitness kann das Sturzrisiko sehr stark minimieren, so wird empfohlen, sich täglich zu bewegen, einfache Turnübungen zu machen oder als beste Lösung, sich einer Senioren-Turngruppe anzuschliessen. Am Anlass wurden gleich einige einfache Turnübungen, die ohne teure Hilfsmittel umgesetzt werden können, vor-

gestellt. Die aktiven Senioren turnten gleich mit und sind überzeugt, dass solche Bewegungsübungen das Gleichgewicht fördern und damit das Sturzrisiko vermindern können.

### **Kompetente Beratung**

Die Spitex Suhrental PLUS gibt auch gerne Auskunft über allfällige Hilfsmittel zur Senkung des Gefahrenrisikos im Haushalt. Sie vermittelt Bezugsquellen von Utensilien zur Sicherheit und berät kompetent zur Unfallprävention und zur Bewältigung der Hindernisse im Alltag. Die Stützpunkte in Schöftland und Muhen geben gerne Auskunft über ihre Dienstleistungen in Krankenpflege, Haushalt, Psychiatrie und die Hilfsmittelvermietung und sind zuständig für rund 40'000 Einwohner.