

«Stürze können vermieden werden»



Der Vorstand des Fördervereins Wendelin (von links): Agnes Schär, Ursula Schulz, Markus Frey, Andreas Achermann, Cornelia Buser, Christian Bernet und Lillian Durst.

Fotos: Fabian Schwarzenbach

«50 Prozent der Stürze ereignen sich im eigenen Haushalt», erläutert Mirjam Henzi. Die Pflegeexpertin des Alters- und Pflegeheims Wendelin referierte an der Generalversammlung des Fördervereins zu Stürzen und deren Prävention. «So wird über den Teppich gestolpert, das Spielzeug der Katze, ein Kabel oder es herrschen schlechte Lichtverhältnisse», zählt sie Beispiele auf. Acht von zehn Unfällen von über 65-Jährigen sind auf Stürze zurückzuführen, nennt sie eine beachtliche Zahl und ergänzt: «Jeder dritte Mensch über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr.» Das löste ein Raunen im Publikum aus. Zum einen, weil die absolute Mehrheit diese Alterslimite bereits überschritten hat, und zum anderen, weil sich die Mehrheit viel fitter fühlt. Aber das Sturzrisiko steigt, nachdem der 65. Geburtstag gefeiert worden ist.

«Der Oberschenkelhalsbruch ist der Klassiker schlechthin», sagt Henzi das, was viele bereits vermutet haben. Sie nennt verschiedene Risikofaktoren wie Medikamente, Sehestörungen, Mangelerscheinungen, Haltungs- und Gangschäden oder Harnwegsinfektionen. Dazu kommen schlechte Lichtverhältnisse, nicht flache Böden, schlecht sitzende Schuhe oder Unordnung. Aber auch ein falsch eingestellter Rollator kann zu einem Sturz führen.

Was können ältere Menschen unternehmen, um das Sturzrisiko zu minimieren? Henzi empfiehlt eine ganze Reihe von Dingen. So sollen sich alle regelmäßig bewegen, und zwar mindestens in «mittlerer Intensität». «Sie dürfen ins Schnaufen kommen, müssen aber nicht ins Schwitzen kommen.» Unter «clever wohnen» versteht sie lose Kabel entfernen, Handgriffe montieren, Teppiche mit Anti-Rutschmatten versehen und eine gute Beleuchtung installieren. Auch eine ausgewogene Ernährung mit genügend Vitamin D gehört dazu. Falls Medikamente nötig sind, müssen sie überlegt angewendet werden. Nützlich ist auch, die Sehfähigkeit und das Gehör zu verbessern. Brille und Hörgerät tragen viel zur Sturzprävention bei. Zu guter Letzt empfiehlt sie, die «positive Gemütslage»



Pflegeexpertin Mirjam Henzi nimmt sich nach dem Referat Zeit für Fragen.

zu fördern: «Optimisten, aktive und kontaktfreudige Personen stürzen weniger.»

Keinen Sturz, aber dennoch einen kleinen Vermögensrückgang musste der Förderverein bei der Präsentation der Kasse vermeiden. So sind die Spenden etwas zurückgegangen. Dennoch wurde das Pflegeheim aktiv unterstützt. Zum Beispiel wurden für eine «Beetbeschriftung» 6000 Franken zur Verfügung gestellt. Mit der austauschbaren Beschriftungsmethode können die verschiedenen Pflanzen namentlich vorgestellt werden. Weiter steuerte der Förderverein 4000 Franken an einen Brennofen bei. In diesem können die getöpterten Kunstwerke für die Ewigkeit gebrannt werden. Traditionell werden den Bewohnerinnen und Bewohner jeweils in der Adventszeit Amaryllis geschenkt.

Die erste vom neuen Präsidenten durchgeführte Generalversammlung endete mit einem traditionellen Apéro. Andreas Achermann zeigte sich mit seinem ersten Amtsjahr zufrieden, obwohl er neue Akzente hatte setzen wollen. «Aber das war unter Coronabedingungen schwierig.» Doch die neuen Ideen kommen: So soll beispielsweise am Riehener Dorffest am Stand des Wendelin immer auch jemand aus dem Förderverein vor Ort sein und dessen Vorzüge aufzeigen. Zu kaufen gibt es dort auch Kunstwerke aus dem neuen Brennofen.

Fabian Schwarzenbach