

StoppSturz – Sensibilisierungskampagne gegen Stürze

Stürze vermeiden – das ist das übergeordnete Ziel des interprofessionellen und überkantonalen Pilotprojekts StoppSturz. Die oft schwerwiegenden Folgen von Stürzen im Alter sollen mit koordinierten Massnahmen durch die Berufsgruppen der Ärzteschaft, der Spitex, der Physio- und Ergotherapie sowie der Apotheken gemeinsam minimiert werden. Es geht darum, Personen mit einem hohen Sturzrisiko rechtzeitig zu erkennen und bedarfsgerecht zu unterstützen.

Apotheken als Katalysatoren der Sturzprävention

Dem Apothekerverband des Kantons Bern (AKB) als wichtige Stütze des kantonalen Projekts StoppSturz ist es wichtig, das grosse Potenzial der Apotheken bei der Sturzprävention zu nutzen. Die Mitarbeitenden der Apotheken sind bei Fragen zu Medikamenten sehr einfach zugängliche Spezialistinnen und Spezialisten.

Entsprechend ist die Hürde, sich in der Apotheke schnell einen Rat zu holen, für Betroffene und Angehörige oftmals tiefer, als wenn sie dafür zuerst einen Termin in der Hausarztpraxis vereinbaren müssten.

Schulungen für Apothekenteams

Einige Medikamente wie Schlafmittel, stimmungsaufhellende oder angstlösende Mittel können dazu führen, dass man unsicherer auf den Beinen ist. Damit steigt auch das Risiko umzufallen und sich zu verletzen. Im Rahmen von StoppSturz und auf Initiative des AKB werden im April 2022 die Mitarbeitenden der bernischen Apotheken in sturzspezifischen Fragen weitergebildet. Dabei wird die Sturzthematik im Allgemeinen aufgefrischt – inklusive des Wissens, wie sich das Sturzrisiko mittels Alarmfragen (siehe Plakat) rasch einschätzen lässt. Die Schulung beinhaltet zudem konkrete Tipps zur allgemeinen Sturzprävention sowie Infos zu lokalen Anlaufstellen für Betroffene.

Sensibilisierungskampagne im «Sturzmonat» Mai 2022

Die bernischen Apotheken treiben die Sensibilisierung der älteren Bevölkerung und deren Angehöriger während des ganzen Monats Mai mittels verschiedener Kommunikationsmittel voran. Die Kundinnen und Kunden werden dadurch angeregt, ihr individuelles Sturzrisiko selbst einzuschätzen und das Thema mit Fachpersonen und ihrem persönlichen Umfeld zu besprechen. Dabei sollen sie lernen, dass Stürze nicht einfach zum natürlichen Alterungsprozess gehören und dass man viel gegen sie unternehmen kann. Ziel der Kampagne ist eine sachliche und professionelle Auseinandersetzung mit dem oft als heikel eingestuften Thema Sturz.

Dieser Artikel wurde mit freundlicher Unterstützung von Frau Verena Noser, Pro Senectute Kanton Bern, Projektleiterin StoppSturz Kt. Bern, verfasst.

«Ein Ratgeber Ihrer Apotheke» / «Un guide de votre pharmacie»

StoppSturz



Sicher zu Fuss unterwegs

- Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?
- Fühlen Sie sich unsicher beim Stehen oder Gehen?
- Haben Sie Angst zu stürzen?

Falls JA: Sprechen Sie mit einer Fachperson.

www.stoppsturz.ch



Ein Ratgeber Ihrer Apotheke



Der AKB hat zusammen mit StoppSturz einen Ratgeber verfasst, der in einfachen Worten auf die möglichen Risiken durch gewisse Medikamente und deren sichere Anwendung eingeht. Darin sind auch hilfreiche Tipps und Hinweise zur Verminderung des Sturzrisikos enthalten. Diese und weitere relevante Informationen sowie StoppSturz Schulungsunterlagen finden Fachpersonen und Betroffene kostenlos unter www.stoppsturz.ch. Die Website www.sichergehen.ch liefert zudem viele lokale Angebote zur Sturzprävention (FitGym, Tai Chi, Turnvereine, Gangsicherheitskurse etc.) in allen Ecken des Kantons.

L'ACB a rédigé, en collaboration avec «Parachutes», un guide qui aborde en termes simples les risques potentiels liés à certains médicaments et leur utilisation sûre. On y trouve également des conseils pour réduire le risque de chute ainsi que des points de contact. Les professionnels de la santé et les personnes concernées peuvent trouver ces informations pertinentes et d'autres, gratuitement sur www.parachutes.ch. En outre, le site www.equilibre-en-marche.ch informe sur de nombreuses offres locales de prévention des chutes aux quatre coins du canton (FitGym, Tai Chi, clubs de gymnastique, cours de sécurité de la marche, etc.).

Tout le matériel de campagne est également disponible en français.