

## **Bericht: Info-Nachmittag der ABB Pensionierten vom 03.03.2016**

Der Leiter dieses Anlasses, Paul Meier begrüsst unsere Referentin Frau Helga am Rhyn, Leiterin der Rheumaliga Aargau und die anwesenden Mitglieder der VP ABB ganz herzlich.



Wir waren gespannt, was uns Frau am Rhyn zum heutigen aktuellen Thema „Bewusst bewegt“ vortragen wird. In ihrer Präsentation erklärte uns die Referentin die Definition zu Sturz. „Ein Sturz ist ein unerwartetes Ereignis, in dessen Folge eine Person auf dem Boden oder auf einer tieferen Ebene zu liegen kommt“. Gemäss einer Statistik aus dem Jahr 2008, bezogen auf ältere Personen (65+ Jahre) wurden bei Stürzen 462 Männer und 706 Frauen getötet. Verletzt haben sich 17'920 Männer und 51'890 Frauen. Ein erschreckendes Resultat! Die Unfallkosten

von Sturzverletzungen der über 65-jährigen betragen in der Schweiz 1.4 Mia Franken pro Jahr (Durchschnitt 2003 – 2007). Jede Person über 65 Jahre stürzt mindestens einmal im Jahr, wobei sich 60 % der Sturzunfälle im eigenen Haushalt ereignen. 90 % aller Hüftfrakturen sind bedingt durch einen Sturz.

19 % der Frauen und 39 % der Männer sterben nach einer Oberschenkelhals-Fraktur innerhalb eines Jahres. „Bei einem Sturz brechen nicht nur die Knochen, es bricht auch das Selbstvertrauen“. 73 % der Gestürzten haben Angst wieder zu stürzen. Zu den Risikofaktoren gehören: Muskelschwäche, Gangstörung, Gleichgewichtsstörungen, Benützung einer Gehhilfe, Sehstörung, Depression. Als Sturzprävention hilft die Förderung des motorischen Gedächtnisses, der Muskelkraft und der Flexibilität. Am sinnvollsten ist gleichzeitiges Training von Motorik und „Geist“! Dazu gibt es ein umfangreiches Kursangebot der Rheumaliga Aargau, z.B. Osteogym, active Backademy, Aquawell, Feldenkrais, medizinisches QiGong oder sanftes Yoga. Link zum Kursprogramm der Rheumaliga Aargau: <http://www.rheumaliga.ch/ag/Bewegungskurse>. Die Rheumaliga setzt sich seit 1996 intensiv mit dem Thema Sturz auseinander und entwickelte das Kurskonzept. Eine der Dienstleistung der Rheumaliga ist:



Verhaltens- und verhältnispräventives Assessment für sturzgefährdete SeniorInnen im eigenen Haushalt. Die Heimberatung erfolgt durch speziell geschulte Physio-und Ergotherapeutinnen. Die Beratung dauert bis zu 2 Stunden, am besten im Beisein eines Angehörigen (oder Spitex). Der Ablauf des Hausbesuches erfolgt in 5 Schritten. Es würde zu weit führen diese hier im Detail zu beschreiben. Die Rheumaliga gibt gerne darüber Auskunft.



Nach diesen umfangreichen und interessanten Ausführungen durch Frau am Rhyn, zeigte sie uns noch einige einfache Übungen zur Muskelstärkung und Motorik-Verbesserung. Alle machten engagiert mit. Ausserdem hatte sie noch einige Hilfsmittel mitgebracht, die zur Verbesserung der Selbständigkeit und Lebensqualität beitragen. Zum Schluss konnten wir noch Fragen stellen, die ausführlich beantwortet wurden.

Mit einem kräftigen Applaus, einer Spende zu Händen der Rheumaliga und mit Badener Steine bedankten wir uns bei unserer Referentin Frau Helga am Rhyn.

Zu Kaffee, Tee und Kuchen trafen wir uns in der Villa Boveri. Hier hatten wir Zeit, um über das Gehörte zu diskutieren und Neuigkeiten auszutauschen. hsch