

Der Eintritt zu diesem Themenabend ist kostenlos.

Achtung: Womöglich ist die Teilnehmerzahl (corona-bedingt) beschränkt.

Deshalb melden Sie sich noch heute an!

Entweder via E-Mail [anlass@psz.ch](mailto:anlass@psz.ch) oder unter der Telefonnummer **058 451 52 00**.

Wir freuen uns wenn auch Sie dabei sind.



Einladung zum Themenabend

**Sturz vermeiden?**

**Sturz passiert – was nun?**

Dienstag, 07. September 2021 | 17.00 Uhr

### Sie benötigen eine Fahrgelegenheit?

Melden Sie sich bitte bis zum 31. August bei der Spitex Knonaueramt – Telefon 044 762 50 40 – und teilen Sie uns die Anzahl Personen sowie den Abhol-Ort mit.



**PRO  
SENECTUTE**

| Kanton Zürich



## Herzlich willkommen zum Themenabend

### Sturz vermeiden? Sturz passiert – was nun?

**NEU!**

**07. September 2021, 17.00 Uhr – 20.00 Uhr**

**im Kasinosaal in Affoltern am Albis**

#### **Achtung Sturz!**

Ein Drittel der über 65-jährigen selbständig lebenden Personen stürzt einmal im Jahr. Bei den über 80-Jährigen steigt dieser Anteil auf 50%. In der Hälfte der Fälle verläuft ein Sturz ohne relevante Verletzung. Bei einem Drittel der Personen kommt es zu kleineren Verletzungen wie Blutergüssen. Ernsthafte Verletzungen treten bei 5 bis 10% der Gestürzten auf. Knochenbrüche erleiden 5% der Gestürzten. Der schlimmste Bruch ist der Hüftbruch, der meistens zu einem Spitalaufenthalt mit Operation führt.

Viele Patienten bleiben dauernd eingeschränkt und behindert. In der Schweiz sterben jedes Jahr über 1500 Personen nach einem Sturz. Es lohnt sich darum, geeignete Vorsichtsmassnahmen und Therapieprogramme zur Reduktion vor Stürzen anzubieten und zu befolgen.

## Programm

16.30 Uhr Türöffnung

17.00 Uhr Referate

#### **Ursachen von Stürzen und Möglichkeiten zur Prävention**

Dr. med. Gregor Freystätter,  
Klinik für Geriatrie, Universitätsspital Zürich

#### **Bewegungstherapie zum Vorbeugen von Stürzen: Was für Wen?**

Prof. Dr. med. Robert Theiler, Klinik für Geriatrie, Universitätsspital Zürich und Qualitouch HC

#### **Umsetzung in der Praxis**

Michèle Mattle, Zentrum Alter und Mobilität, Klinik für Geriatrie, Universitätsspital Zürich

#### **Tipps & Tricks: Wie stehe ich vom Boden wieder auf?**

Daniela Kupferschmied, Kinästhetik-Trainerin, Spitex Knonaueramt

19.00 Uhr Apéro

20.00 Uhr Veranstaltungsende