

# STURZPROPHYLAXE-TRAINING – EIN HERZENSPROJEKT

**Ein Sturz kann für jeden Menschen ein einschneidendes Ereignis bedeuten. Training und Bewegung stellen für die Vermeidung von Stürzen die beste Vorbeugung dar. Dazu gibt es Sturzprophylaxen von verschiedenen Anbietern für unterschiedliche Altersgruppen.**

Die Bewohnenden des Alterszentrums gehören zu einer sehr fragilen Gruppe, die ein angepasstes Training benötigt. Auch bei dieser Zielgruppe ist es wichtig, Unfälle und Stürze zu verhindern oder zu reduzieren. «RubiMove», das Projekt der Sturzprophylaxe, wurde im Jahr 2022 im Alterszentrum Rubiswil eingeführt und ist seither eine wirkungsvolle Massnahme. Das Projekt wird mit professionellen Ressourcen und viel Motivation verfolgt. Weniger Stürze und mehr Fitness bedeuten für die Bewohnerinnen und Bewohner eine Verbesserung der Lebensqualität.

## Inhalt der Trainings

Muskelerhalt, Muskelaufbau, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden bei den teilnehmenden Bewohnenden durch gezieltes Training gestärkt, damit Stürze oder Sturzfolgen verhindert und gemildert werden können. Die Bewohnerinnen und Bewohner nehmen auf freiwilliger Basis an den geführten Trainings teil – sofern erwünscht, erhalten sie auch Hausaufgaben. Diese Übungen führen sie dann im Alltag selbstständig aus. Die Trainingsziele werden individuell angepasst, da die Bedürfnisse und Möglichkeiten nicht bei jeder Person im gleichen Bereich liegen. Der Erfolg der Sturzprophylaxe wird gemessen und gefeiert.

## Durchführung der Trainings

Die Zusammenarbeit mit dem Team der Physio Sportiv AG in Ibach hat sich sehr bewährt. Die Trainings werden von einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten im Alterszentrum Rubiswil durchgeführt.



## STURZPROPHYLAXE VERBESSERT DIE LEBENSQUALITÄT – SCHÖN, DASS DAS DURCH SPENDEN MÖGLICH WIRD. HERZLICHEN DANK!

Rita Bruhin,  
Leiterin Alterszentrum Rubiswil



Bewohnende lernen gezielte Balance- und Kräftigungsübungen, um Stürzen vorzubeugen und ihre Mobilität zu erhalten.



### Kosten der Trainings

Die Trainings werden nicht von der Krankenversicherung übernommen und liegen ausserhalb des Leistungsauftrags des Alterszentrums Rubiswil. Das Alterszentrum Rubiswil ist sehr dankbar, dass das Projekt seit 2022 immer wieder mit Spenden gesichert werden konnte, und hofft, dass dies auch weiterhin gelingt.

### Vielen Dank für Ihre Unterstützung

Sie möchten sich an einem Projekt für die Bewohnenden beteiligen? Wir freuen uns auf Ihre Spende:

IBAN CH88 0900 0000 6000 9274 8

Alterszentrum Rubiswil

Konto-Nr. 60-9274-8

Vermerk 2911.00/Projekt Bewohnende



ALTERS  
ZENTRUM  
RUBISWIL  
GEMEINDE schwyz

BANKKONTO:

