

## **Prävention ist die beste Medizin – So schützen Sie sich vor Stürzen**

Am Samstag, 7. September 2019, ist nationaler Spitex-Tag. Das Motto lautet „Hören und Zuhören“. Dies ist ein zentraler Punkt auch im Arbeitsalltag der Spitex Linth: Wie geht es unseren Klientinnen und Klienten? Wo drückt sie der Schuh? Was sagen sie uns zwischen den Zeilen? Immer wieder hören unsere Mitarbeitenden beim Pflegen, dass gerade ältere Personen sich nicht mehr gerne bewegen und am liebsten auf dem Stuhl sitzen bleiben, den ganzen Tag lang. Warum? Weil sie Angst haben zu stürzen. Und genau diese Angst ist berechtigt.

Hört man Andrea Dinevski zu, staunt man, wie viele Knochenbrüche in den eigenen vier Wänden passieren. Sie ist Sportgerontologin und beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit der Bewegung im Alter. Wo die Gefahr lauert, weiss sie bestens. Im Hinblick auf den nationalen Spitex-Tag kommt Andrea Dinevski extra nach Kaltbrunn, um den Klientinnen und Klienten der Spitex Linth, ihren Angehörigen sowie allen Interessierten die Stolpersteine in der eigenen Wohnung aufzuzeigen. Nicht nur zuhören dürfen die Besucherinnen und Besucher, sondern die Strategien, die vor Stürzen schützen, auch gleich selber vor Ort ausprobieren.

Die Veranstaltung findet statt am 5. September 2019, von 15.00 bis 16.30 Uhr, im Kupfentreff in Kaltbrunn.

### **Freier Eintritt**

Um Anmeldung wird gebeten bis am 31. August 2019. Telefon: 055 280 25 25, Mail: [info@spitex-linth.ch](mailto:info@spitex-linth.ch), Post: Sturzprävention, Spitex Linth, Schulhausstrasse 5, 8722 Kaltbrunn.