

## MEDIENMITTEILUNG

### Spitextag 2018 – mit Alters-Simulationsanzügen am Puls der Zeit

**Am Samstag, 8. September, sensibilisierte das Sozialmedizinische Zentrum im Rahmen des Nationalen Spitextages die Oberwalliser Bevölkerung zum Thema Stolperfallen. Im Rahmen des jährlich durchgeführten Aktionstages alterten die zahlreichen, interessierten Standbesucher dank hochmoderner Alters-Simulationsanzüge, so genannten Senior Suits, in Echtzeit um 20 bis 40 Jahre und konnten anschliessend am interaktiven Erlebnisstand in Form eines nachgebauten Zimmers unter professioneller Anleitung der SMZ Fachleute die Tücken potenzieller Stolperfallen am eigenen Körper erfahren.**

Das vom Nationalen Spitexverband für dieses Jahr ausgegebene Aktionstag-Motto „Am Puls der Zeit“ setzte das SMZ Oberwallis dabei mit freundlicher Unterstützung des Simplon Centers und der HIOB Brockenstube Glis, welche die Fläche respektive das erforderliche Mobiliar zur Verfügung stellten, gleich in dreifacher Hinsicht um. „Einerseits wollten wir ein Konzept umsetzen, bei dem wir nicht einfach nur mit Flyern informieren“, so Carmen Martig, Bereichsleiterin Gesundheit des SMZO. „Stattdessen wollten wir einen modernen, interaktiv ausgerichteten Erlebnisstand, an dem die Besucher am eigenen Körper ihre Erfahrungen machen können, denn das ist natürlich viel nachhaltiger und einprägsamer. Diese speziellen Senior Suits eigneten sich hierfür hervorragend, schliesslich vermitteln sie dem Träger dank Einschränkungen im Bereich des Sehens, Hörens, des Tastsinns, der Beweglichkeit und der Kraft den Zustand eines 20 bis 40 Jahre älteren Menschen. Darüber hinaus lag es uns aber auch sehr am Herzen, dass wir einmal unsere Dienstleistungen einer breiten Bevölkerungsschicht sichtbar machen können. Immerhin findet unsere Arbeit für gewöhnlich hinter verschlossenen Türen statt, wo sonst niemand einen direkten Einblick nehmen kann. Und natürlich war es unser erklärtes Ziel, dass wir mit dem Thema Stolperfallen und Sturzprävention auf ein weit verbreitetes und vielerorts immer noch stark unterschätztes Problemfeld aufmerksam machen“, ergänzt Martig, Mitglied der Geschäftsleitung des SMZO.

Stolperfallen stellen heutzutage ein weit verbreitetes Public Health Problem für Jung und Alt dar. Knapp 90 Prozent aller tödlichen Stürze geschehen im Haushalt, im Garten und in der Freizeit. So stürzen in der Schweiz jährlich rund 280 000 Personen, und beinahe 1'400 von ihnen sterben sogar an den Folgen. Zu 96 % handelt es sich dabei um Opfer, welche älter als 65 Jahre sind.

Der Prävention kommt bei der Sturzvermeidung entsprechend eine ganz entscheidende Rolle zuteil. „Regelmässige Bewegung und Sport sind bereits im jungen Alter enorm wichtig“, führt Carmen Martig an, „denn beides hält die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem fit. Dabei achten wir neben den Massnahmen zur Gestaltung einer sicheren, stolperfreien Wohnumgebung darauf, insbesondere älteren Menschen ein spezifisches Kraft- und Gleichgewichtstraining ans Herz zu legen. Aber es ist klar, dass nur die Summe aller Massnahmen nachhaltig dazu beiträgt, den natürlichen Muskelabbau zu verlangsamen, um möglichst lange selbständig leben zu können“, schliesst die erfahrene Fachfrau für Gesundheit.

Wer sich für das Thema Sturzprävention interessiert, kann das SMZ Oberwallis kontaktieren. Es werden nach Terminvereinbarung unter anderem auch präventive Hausbesuche angeboten, bei denen das Wohnumfeld von geschulten Mitarbeitern des Sozialmedizinischen Zentrums auf mögliche Stolperfallen hin geprüft wird; inklusive natürlich der Vermittlung von Tipps und Tricks zur Vermeidung von Stolperfallen. Dieses Angebot ist kostenfrei.

**Zur Veröffentlichung frei gegeben.**

Anzahl Wörter: 490

Anzahl Zeichen mit Leerschlag: 3'636

Anzahl Zeichen ohne Leerschlag: 3'150

Unternehmens-Kurzporträt:

Das Sozialmedizinische Zentrum Oberwallis versteht sich als starker Partner im ambulanten Oberwalliser Gesundheits- und Sozialwesen mit Leistungsauftrag des Kantons. Es wird zentral geführt und erbringt Dienstleistungen sowie einen grundsätzlichen Versorgungsauftrag im pflegerischen und sozialen Bereich dezentral mit dem Ziel, Menschen in herausfordernden Lebensabschnitten zu unterstützen, damit diese möglichst selbstbestimmt und selbstständig leben können. [www.smzo.ch](http://www.smzo.ch)

Pressekontakt:

Willy Loretan

Geschäftsleiter Sozialmedizinisches Zentrum

Nordstrasse 30, 3900 Brig

T. 027 922 30 00

[willy.loretan@smzo.ch](mailto:willy.loretan@smzo.ch)