

Sturzprävention: Das Wichtigste in Kürze (Quelle: BFU und Vortrag vom 23.3.2023 von Dagmar Philipp und Tobias Wehrle)

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit ab. Diese Faktoren erhöhen das Risiko von Stürzen. Die gute Nachricht: **Mit dem richtigen Training lassen sich viele Stürze vermeiden.** Die neue Nachricht: **Bereits ab 55 Jahren sollte das Training gezielt angepasst werden.**

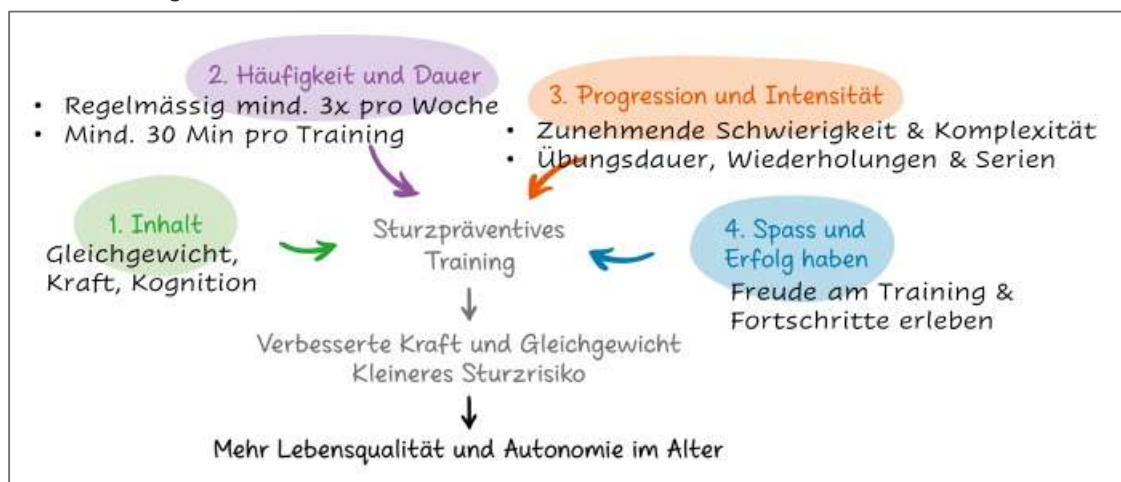
Über 280 000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz so schwer, dass sie eine ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen (Sportunfälle sind dabei nicht eingerechnet). Knapp ein Drittel davon, nämlich 90'000, betreffen Menschen über 65 Jahre. 71 Prozent davon sind Stürze, die auf gleicher Ebene im Haushalt, Garten und in der Freizeit passieren.

Sehr häufig hat ein Sturz mehrere Ursachen. **Risikofaktoren**, die Sie sich bewusst sein sollten und auf die Sie Einfluss nehmen können, sind:

- **Nebenwirkungen und Interaktion von Medikamenten und Alkohol**
- **Falsche Anwendung von Produkten** (Gehilfen, Leiter, wackliger Stuhl, usw.)
- **Persönliches Verhalten:** Risikokompetenz (Gefahrenbewusstsein) und Risikobereitschaft (unbeleuchtete Abkürzung dem beleuchteten Gehweg vorziehen)
- **Gesundheitszustand** (Schmerzen und Schwindel bei Krankheit, erhöhte Verletzlichkeit bei Über- oder Untergewicht, usw.)
- **Psychische Erkrankungen und kognitive Beeinträchtigung:** erhöhte Sturzgefährdung von Personen mit Sturzangst, Depression, Demenz
- **Wenig soziale Interaktionen** führen zu kognitivem (Teilhabe am sozialen Leben, an Gesprächen, Diskussionen etc.) und physischem Abbau (aus dem Haus gehen und jemanden treffen, unterwegs sein...)
- **Altersbedingter Abbau** (Muskulatur, Wahrnehmung, Gedächtnis, usw.)

Intervention: Es gibt viele wirksame **sturzpräventive Massnahmen**. Folgend einige Massnahmen, welche sich an lebenserfahrene Menschen oder ihre Betreuungspersonen richten:

- **Mit Training körperliche & psychische Gesundheit erhalten**
 - Sturzpräventives Training durchführen: das sind die Erfolgsfaktoren:



- **Wohnraum sicher gestalten**

- **Stolperfallen entfernen:** Teppiche entfernen oder fixieren, lose Kabel vermeiden oder an der Wand entlang fixieren, Schwellen beseitigen oder Rampen anbringen, Gegenstände bei Durchgängen entfernen, andere Stolperfallen entfernen/vermeiden (Gegenstände auf der Treppe, ausgezogene Schubläden in der Küche, defekte Bodenbeläge/Stufen, usw.)
- **Abrutschgefahr verringern:** Antirutschbehandlung vornehmen oder rutschfeste Bodenbeläge verlegen, Antirutschstreifen anbringen (Dusche, Eingangsbereich, Treppenstufen, usw.)
- **Beleuchtung optimieren und Sturzgefahren sichtbar machen:** Treppen und Räume gut ausleuchten, Bewegungs- und Präsenzsensoren montieren, Nachtlichter im Schlaf- und Badezimmer, Kontrastreiche Streifen an Stufenvorderkanten anbringen, usw.
- **Festhaltungsmöglichkeiten anbringen:** standfeste Möbel verwenden oder Möbel fixieren, Haltegriffe bei Dusche, Badewanne, Lavabo und Toilette anbringen, Handläufe beidseitig von Treppen montieren, usw.

Es ist nie zu spät, mobil zu werden bzw. zu bleiben. Wer sich die Sturzrisiken bewusst ist, entsprechend handelt und regelmässig trainiert, kann dem Sturzrisiko erfolgreich entgegenwirken – **und länger selbstständig bleiben.**

Wo finden Sie weitere Infos, Angebote und Unterstützung?

- Rheumaliga Schweiz (auch Hausbesuche, [Sturzprävention - Rheumaliga Schweiz](#))
- Weitere Tipps für «sicheres gehen und stehen» finden sich unter [Startseite - Aktiv und unabhängig im Alter \(sichergehen.ch\)](#). Da können Sie auch einen Bewegungstest durchführen, der Ihnen als Rückmeldung ein individuelles Trainingsprogramm liefert ([Bewegungstest - Richtig trainieren - Aktiv und unabhängig im Alter \(sichergehen.ch\)](#))
- Pro Senectute ([Hilfen zu Hause \(prosenectute.ch\)](#))