



Selbstständig bis ins hohe Alter

Wohnen, sich bewegen, mobil bleiben

Regelmässige Bewegung ist für Menschen 65+ besonders wichtig. Tägliches Training kann dazu beitragen, dass Sie möglichst lange selbstständig und mobil bleiben. Auch wenn Sie Ihr Leben lang nichts mit sportlichen Aktivitäten am Hut hatten: Versuchen Sie, sich regelmässig zu bewegen. Es lohnt sich! Sie werden schon bald spüren, wie gut es Ihnen tut.

Im Kanton Zürich gibt es diverse Angebote:

- Pro Senectute Kanton Zürich: Sport- und Bewegungsangebote
Tel. 058 451 51 00 www.pszh.ch
- Rheumaliga Zürich: Bewegungskurse und Veranstaltungen, Hausbesuche und Hilfsmittelberatung
Tel. 044 405 45 50
www.rheumaliga.ch/zh
- Bewegungsangebote an Ihrem Wohnort: Informieren Sie sich über lokale Kursangebote
- Homex: kostenloses Online-Trainingsprogramm, www.myhomex.ch
- Café Balance: Rhythmiklektionen in verschiedenen Gemeinden
- ZÄMEGOLAUFE: kostenlose Spaziergruppen in diversen Gemeinden

Diese Angebote und weitere Informationen für Ihre Gesundheit finden Sie unter www.gesund-zh.ch



Auf eigenen Beinen stehen

Sie können viel dazu beitragen, Stürze zu vermeiden. Denn ein Sturz in höherem Alter hat meist schwerwiegende Folgen und kann zum Verlust der Selbstständigkeit führen. Jährlich passieren 90 000 Verletzungen bei Personen über 65 Jahre – mit zum Teil schweren oder sogar tödlichen Folgen.

Damit ältere Menschen möglichst lange auf eigenen Beinen stehen, ist regelmäßige Bewegung – ergänzt mit gezieltem Training von Kraft und Gleichgewicht – ebenso wichtig wie ein sicher gestaltetes

Wohnumfeld. Die BFU hat für Sie deshalb wichtige Tipps zusammengestellt – gemeinsam erarbeitet mit Partnerorganisationen.

Folgende Inhalte finden Sie in der Broschüre

- Ihre Sturzgefährdung anhand weniger Fragen selbst einschätzen. Seiten 4 und 5
- Ihre Wohnumgebung anhand der Checkliste auf Sturzgefahren überprüfen und abschätzen, welche Änderungen vorgenommen werden müssen. Seiten 7, 8 und 9
- Training von Gleichgewicht, Kraft und mentaler Fitness. Regelmässige Bewegung und ein spezielles Training sind bis ins hohe Alter äusserst wirksam. Seiten 10 und 11
- Weitere Tipps beispielsweise zur Ernährung, zur Einnahme von Medikamenten oder zum Tragen der richtigen Schuhe. Seiten 12, 13 und 14

Bin ich sturzgefährdet?

Mit zunehmendem Alter steigt die Sturzgefahr. Beantworten Sie die drei Fragen und wägen Sie ab, ob bei Ihnen möglicherweise eine Sturzgefährdung vorliegt oder nicht. Es geht hier um Stürze, die zum Beispiel beim Gehen oder Treppensteigen passieren, und nicht um Stürze bei sportlichen Aktivitäten.

- Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?
- Fühlen Sie sich beim Stehen oder Gehen unsicher?
- Haben Sie Angst, zu stürzen?

Falls Sie eine oder mehrere der Fragen mit Ja beantwortet haben, füllen Sie den Fragenkatalog auf der folgenden Seite aus und wenden Sie sich für eine weitere Abklärung an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.



Das Sturzrisiko überprüfen

Bei jeder der untenstehenden Aussagen Ja oder Nein ankreuzen

Ich bin in den letzten 12 Monaten gestürzt.	ja (2)	nein (0)
Man hat mir empfohlen, einen Stock oder einen Rollator zu benutzen, damit ich mich sicher bewegen kann, oder ich benütze bereits einen Stock oder Rollator.	ja (2)	nein (0)
Manchmal fühle ich mich beim Gehen unsicher.	ja (1)	nein (0)
Beim Umhergehen zu Hause halte ich mich an Möbeln fest.	ja (1)	nein (0)
Ich habe Angst vor Stürzen.	ja (1)	nein (0)
Ich muss beim Aufstehen von einem Stuhl mit den Händen helfen.	ja (1)	nein (0)
Ich habe Mühe, eine Stufe (zum Beispiel von der Strasse auf das Trottoir) zu überwinden.	ja (1)	nein (0)
Ich muss mich beim Gang zur Toilette oft beeilen.	ja (1)	nein (0)
Mein Gefühl in den Füßen hat nachgelassen.	ja (1)	nein (0)
Ich nehme Medikamente, die mich manchmal müde oder schwindlig machen.	ja (1)	nein (0)
Ich nehme Medikamente, um besser zu schlafen oder um meine Stimmung zu verbessern.	ja (1)	nein (0)
Ich fühle mich oft traurig und deprimiert.	ja (1)	nein (0)
Total		

Quelle: Rubenstein et al., 2011: angepasste Version mit Erlaubnis der Autoren

Zählen Sie nun alle Punkte zusammen.

4 oder mehr Punkte

Es könnte ein erhöhtes Sturzrisiko vorliegen.

Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder bei einer anderen Fachperson (Spitex, Apotheke, Pro Senectute etc.) das Thema Sturzgefahr anzusprechen.

Checkliste Wohnumgebung

Kleine Änderungen mit grosser Wirkung: eine hellere Glühbirne eindrehen, das Telefon gut zugänglich platzieren und die Teppiche mit Gleitschutzmatten unterlegen. Das alles sind einfache Anpassungen, die Sie in Ihrer Wohnung meist selbstständig vornehmen können.

Gehen Sie die Checkliste durch, allenfalls mit einer Ihnen vertrauten Person oder einer Fachperson. Beseitigen Sie Sturz- und Stolperfallen. Grössere bauliche Anpassungen, die meist nur bei Wohneigentum möglich sind, werden hier nicht behandelt.

Falls Sie aufgrund der Checkliste mehrere unveränderbare Sturzfallen finden, raten wir Ihnen, eine professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen. Wenden Sie sich an die Spitex, eine Ergotherapeutin oder einen Ergotherapeuten, an Pro Senectute oder an das Schweizerische Rote Kreuz Ihres Wohnkantons. Für bauliche Veränderungen beauftragen Sie ein Architekturbüro Ihres Vertrauens.



Allgemein, den ganzen Wohnbereich betreffend

	Ja	Nein
Sind alle Wohnbereiche ausreichend hell beleuchtet? Gemeint sind auch Nebenräume, Treppen und der Zugang zum Wohnbereich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Gehbereiche und Durchgänge frei von Hindernissen und sind Stolperfallen aus dem Weg geräumt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihre Haushaltleiter solide, hat sie Gummifüße und einen Griff, um sich festhalten zu können? Ist sie griffbereit platziert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Telefon gut platziert und leicht zu bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind in Ihrem Telefon die Notrufnummern gespeichert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zugang zum Haus

	Ja	Nein
Werden die Zugangswege jeweils sofort von Schnee, Eis und Laub befreit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Zugangswege frei von Stolperfallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Briefkasten einfach zu erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Treppen

	Ja	Nein
Sind an Treppen stabile und durchgehende Handläufe montiert, die Sie gut umgreifen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Treppenvorderkanten gut sichtbar markiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Treppen frei von abgestellten Gegenständen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Tritte auch bei Nässe rutschfest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Intervalle bei automatischer Lichteinschaltung (Bewegungsmelder) lang genug?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teppiche

	Ja	Nein
Sind die Teppiche mit Gleitschuttmatten unterlegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind aufstehende Ränder mit Teppichklebeband am Boden befestigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wohnzimmer

	Ja	Nein
Verfügen Ihre Sitzgelegenheiten über eine angemessene Höhe, damit Sie gut aufstehen und absitzen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Möbel und Regale stabil und an der Wand befestigt, damit Sie sich notfalls darauf abstützen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Möbel auf Rädern (zum Beispiel TV-Möbel) arretiert, damit sie beim Abstützen nicht wegrollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Kabel zusammengebunden und den Wänden entlang geführt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Küche

	Ja	Nein
Sind die Utensilien, die Sie oft brauchen, gut zugänglich und auf bequemer Höhe weggeräumt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Bodenbelag rutschfest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schlafzimmer

	Ja	Nein
Hat Ihr Bett die richtige Höhe, damit Sie bequem und sicher ein- und aussteigen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Lichtschalter vom Bett aus gut bedienbar, sodass Sie nachts Licht machen können, wenn Sie aufstehen müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist das Telefon in Reichweite des Bettes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bad

	Ja	Nein
Sind Badewanne und/oder Dusche mit Antirutschstreifen oder -matten ausgestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Haltegriffe als Ein-/Ausstiegshilfe in Badewanne/Dusche und zum Aufstehen vom WC montiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind der Bodenbelag und/oder der Badezimmerteppich rutschfest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie über erhältliche Hilfsmittel informiert, die den Einstieg in die Badewanne erleichtern – zum Beispiel über Spezialsitze für Dusche und Badewannen, Badebretter und Haltehilfen –, und über Sitzauflagen zur Erhöhung des Toilettensitzes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine nächsten Schritte

Haben Sie Fragen der Checkliste mit «Nein» beantwortet? Erstellen Sie einen Plan und beheben Sie die Mängel. So wird Ihre Wohnung sicherer.

Aktionsplan	Termin	Erledigt
z. B.: Haltegriffe im Bad anbringen	15. Juni	✓
z. B.: Teppiche mit Gleitschutzmatten unterlegen		

Training von Gleichgewicht, Kraft und mentaler Fitness

Werden Sie beim Gehen schneller müde und fühlen Sie sich manchmal etwas wacklig auf den Beinen? Es ist eine Tatsache, dass im Alter das Gleichgewicht und die Muskelkraft abnehmen. Damit steigt auch das Risiko für einen Sturz.

Sie können etwas dagegen tun

Sowohl Kraft als auch Gleichgewicht und mentale Fitness lassen sich bis ins hohe Alter trainieren. Es ist erwiesen, dass regelmässiges Training mit steigender Belastung zu spürbaren Verbesserungen führt, Selbstvertrauen gibt und hilft, die Mobilität und Unabhängigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten.

Fangen Sie an, es ist nie zu spät!

Die Programme von sichergehen.ch sind für alle Personen geeignet – von noch sehr fit bis hin zu sehr schwach. Auch Personen, die Bewegungseinschränkungen haben, einen längeren Spitalaufenthalt oder eine Krankheit hinter sich oder sich schon sehr lange nicht mehr bewegt haben, können mit dem Trainingslevel «leicht» einsteigen. In diesem Fall empfiehlt sich eine Begleitung durch eine Fachperson.



sicher stehen

sichergehen.ch



Das finden Sie auf der Website sichergehen.ch

- Bewegungs- und Sportkurse in Ihrer Nähe, in denen nach den Kriterien von sichergehen.ch trainiert wird und die somit das Qualitätslabel erfüllen.
- Einen Bewegungstest mit Selbsteinschätzung und Testübungen zu Beinkraft und Gleichgewicht. Mit dem Testresultat erhalten Sie ein individuelles Übungsprogramm.
- Drei Trainingsprogramme mit Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen (Trainingslevel leicht, standard, plus) für Ihr ergänzendes Training zu Hause. Die Programme können Sie auch herunterladen und ausdrucken.
- Videos der Übungen im Trainingslevel standard. Dieses ist auch gedruckt bestellbar.
- Übungen zur mentalen Fitness mit kognitiv-motorischem Training.
- Informationen zu den Erfolgsfaktoren und Inhalten von wirksamem Training im Alter.
- Informationen zur Sturzprävention.

Trainieren Sie möglichst dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten. Am besten besuchen Sie ein- bis zweimal pro Woche einen Kurs mit dem Qualitätslabel von sichergehen.ch und trainieren zusätzlich ein- bis zweimal zu Hause.

Hinter sichergehen.ch stehen Pro Senectute Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und die BFU. Als Fachpartner sind auch physioswiss, die Rheumaliga Schweiz und der ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz aktiv in der Inhaltsgestaltung. Der Zusammenschluss dieser Fachorganisationen ermöglicht es, dass Sie in den Kursangeboten mit dem Qualitätslabel sichergehen.ch Trainingsinhalte präsentiert bekommen, die auf ihre Wirksamkeit untersucht wurden und dem Stand der Wissenschaft entsprechen.

Weitere Massnahmen

Überprüfung der Sehkraft

Gut und scharf sehen ist wichtig. Lassen Sie regelmässig Ihre Sehfähigkeit, Ihre Augengesundheit und Ihre Brillen kontrollieren. Ihr Optiker oder Ihre Augenärztin berät Sie auch bei stark abnehmender Sehkraft, zum Beispiel wegen grauem oder grünem Star oder altersbedingter Makuladegeneration. In fast jedem Kanton gibt es Beratungsstellen für Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen, wo vielfältige Hilfsmittel ausprobiert werden können.



Medikamente überprüfen

Lassen Sie Ihre Medikamente von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Apothekerin dahingehend überprüfen, ob sie das Sturzrisiko erhöhen. Das ist insbesondere dann zu empfehlen, wenn Sie Schlafmittel, Psychopharmaka oder mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen. Ebenso dann, wenn die Medikamente Sie müde oder schwindlig machen.



Risikoverhalten anpassen

- Alkohol nur massvoll konsumieren und sicher nie bei/vor anspruchsvollen Tätigkeiten
- Beim Treppensteigen Handlauf benützen

Schuhe, Füsse

- Geschlossene Schuhe, die die richtige Grösse und eine rutschfeste Sohle haben, bieten Ihnen guten Halt. Dies gilt auch für Hausschuhe.
- Bei Schnee und Eis bietet ein Gleitschutz zum Befestigen an den Schuhen zusätzliche Trittsicherheit.
- Gesunde Füsse erleichtern Ihnen das sichere, schmerzfreie Gehen – pflegen Sie sie regelmässig.

Schutzausrüstung, Notruf

- Das Tragen eines Hüftprotektors kann für Personen mit erhöhter Sturzgefährdung vorübergehend sinnvoll sein, um Brüchen am Oberschenkelhalsknochen vorzubeugen. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.
- Die Installation eines Notrufsystems macht Sinn, wenn Sie alleine wohnen. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und deponieren Sie einen Haus- oder Wohnungsschlüssel bei Nachbarn.
- Speichern Sie wichtige Notrufnummern in Ihrem Telefon.

Gehhilfen

Lassen Sie sich für den Einsatz und Gebrauch von Gehhilfen (Stöcke, Rollatoren etc.) von Fachpersonen (zum Beispiel einer Ergotherapeutin, einem Physiotherapeuten oder im Fachgeschäft) beraten.



Ernährung und Vitamin D

Eine ausgewogene Ernährung hilft, den Körper gesund und fit zu halten. Unterstützen Sie Knochen und Muskeln zusätzlich, indem Sie

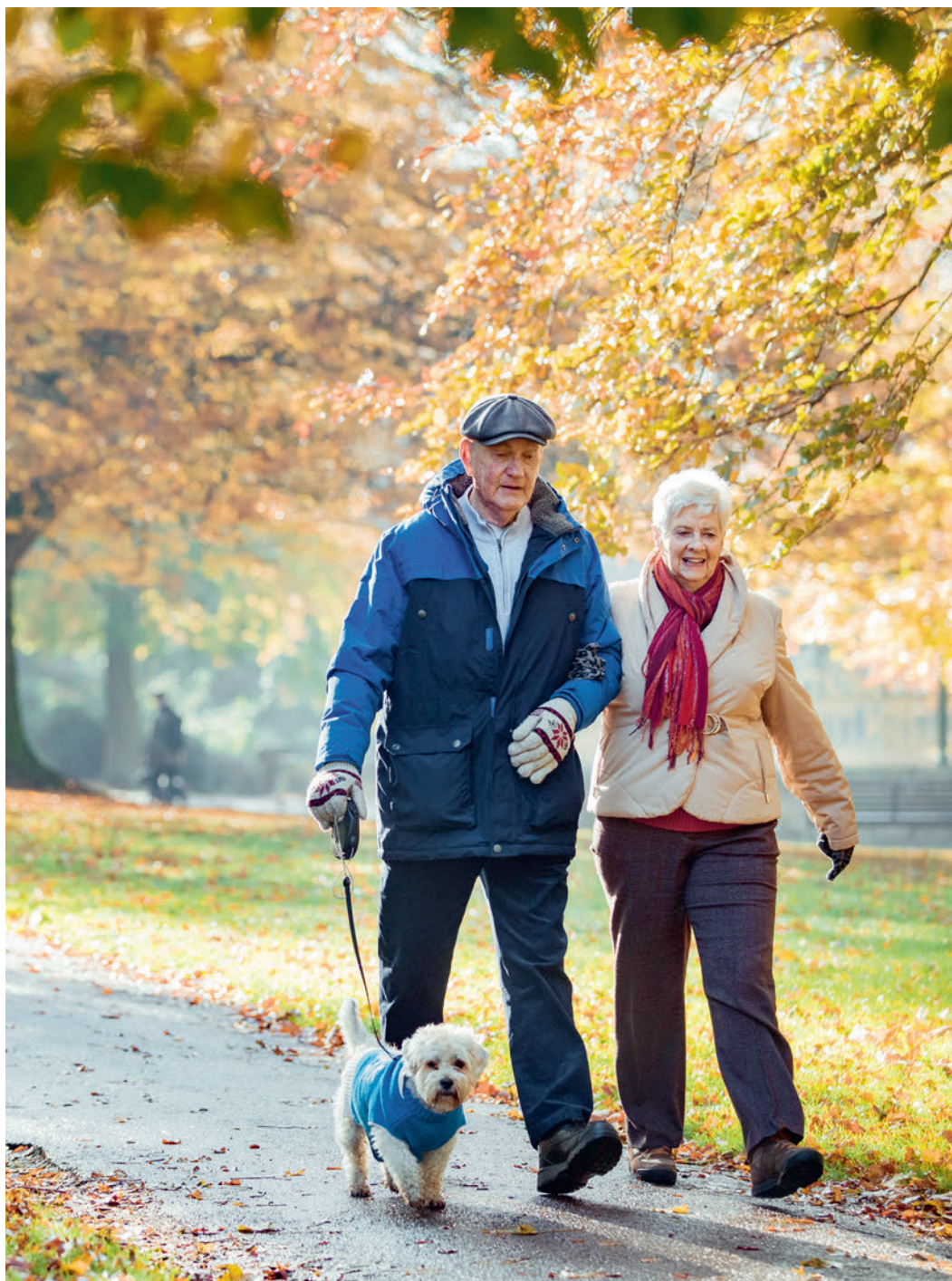
- ein Vitamin-D-Präparat einnehmen: Erkundigen Sie sich bei Ihrem Hausarzt, in der Drogerie oder Apotheke nach einem geeigneten Präparat und der Dosierung;
- dreimal täglich Milch trinken oder Milchprodukte essen: Das enthaltene Kalzium wirkt zusammen mit Vitamin D positiv auf den Knochenerhalt;

- zusätzlich täglich eine Portion eiweissreiche Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark zu sich nehmen;
- regelmässig Hülsenfrüchte essen (z. B. Linsen, Bohnen);
- täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke zu sich nehmen: Trinken Sie zu jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit mindestens 1 Glas.

Weitere Tipps zur Ernährung

Merkblatt «Ernährung ab 60 Jahren» und Merkblatt «Gesund essen – fit bleiben. Ernährung ab 65» auf sge-ssn.ch/unterlagen





Die wichtigsten Tipps

- Befürchten Sie, dass Sie stürzen könnten?
Dann wenden Sie sich an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.
- Indem Sie Ihre Wohnung altersgemäss einrichten, erleichtern Sie sich den Alltag und verhindern Stürze.
- Tägliche Bewegung und gesunde Ernährung halten Sie mobil und unabhängig.

Weitere Broschüren und Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder auf unserer Website herunterladen:

bfu.ch

Partner:

ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz (ergotherapie.ch); GERONTOLOGIE CH (gerontologie.ch); Gesundheitsförderung Schweiz (gesundheitsfoerderung.ch); pharmaSuisse (pharmasuisse.org); physioswiss (physioswiss.ch); Pro Senectute Schweiz (pro-senectute.ch); Rheumaliga Schweiz (rheumaliga.ch); Schweizerische Fachgesellschaft für Geriatrie (sfgg.ch); Schweizerischer Berufsverband für Augenoptik und Optometrie SBAO (sbao.ch); Schweizerisches Rotes Kreuz (redcross.ch); Spitex Schweiz (spitex.ch); StoppSturz (stoppsturz.ch)

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.