

Sicher stehen – sicher gehen

Wissenswertes zur Sturzprävention

Förderverein Pro Senectute Region Bern
Muristalden
9. November 2023

sicher stehen

sichergehen.ch



Hauptpartner:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Fachpartner:



Grüessech mitenang!

- ❖ Sport
- ❖ „Alter“
- ❖ Erwachsenenbildung
- ❖ Sport- und Eventmanagement
- ❖ MPH (Master of Public Health)



- ❖ Freies Gymnasium
- ❖ Pro Senectute Region Bern
- ❖ BFU
- ❖ Selbstständig

Das erwartet Sie

- Einführung ins Thema
- Analyse des Unfallgeschehens – Was passiert?
- Risikoanalyse – Warum passiert es?
- Interventionsanalyse – Was wirkt? Wie kann es verhindert werden?
- Sturzpräventives Training – Die vier Erfolgsfaktoren
- Wohnraum sicher gestalten
- Einsatz von Hilfsmitteln
- [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

Silver Society

Vielfalt der älteren Erwachsenen



Silver Society

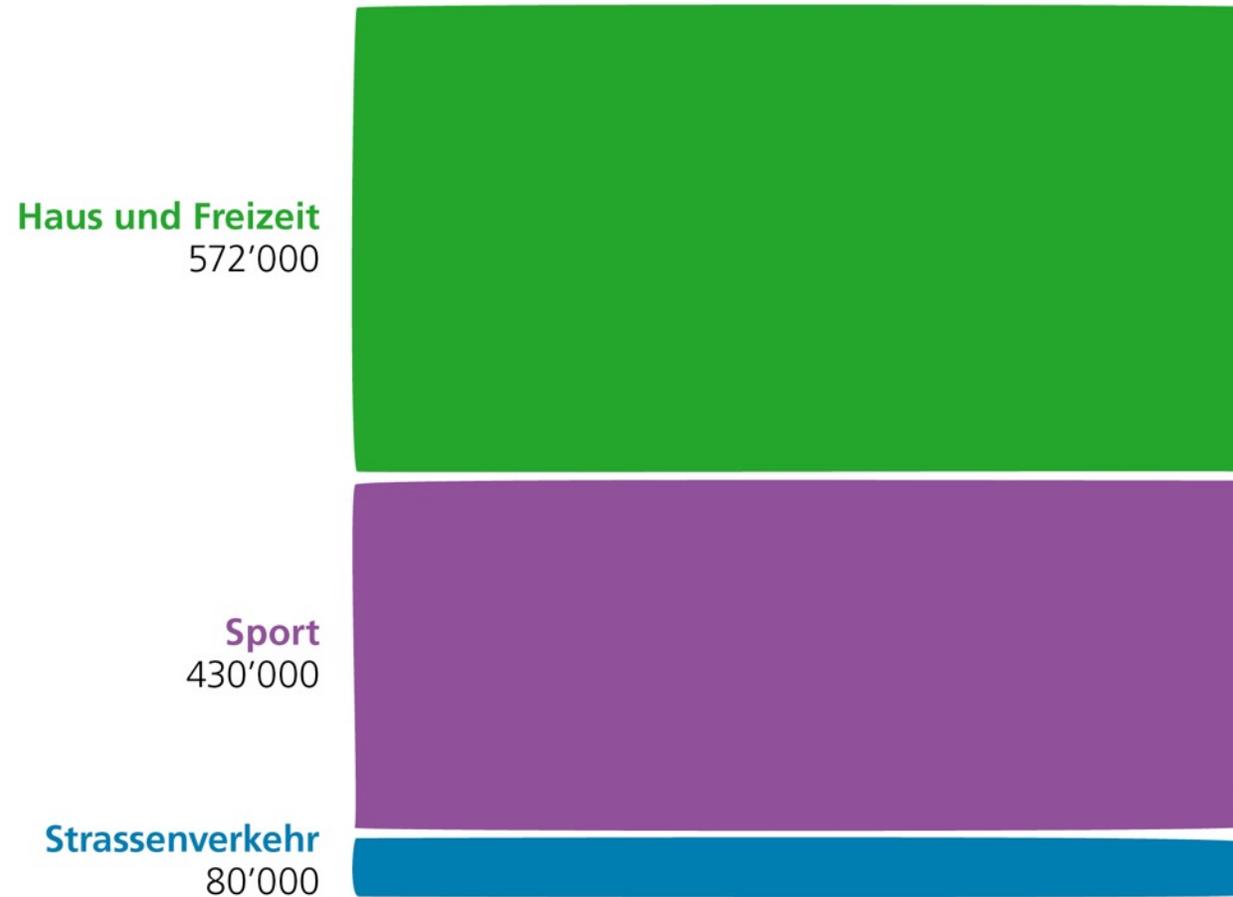
Vielfalt der älteren Erwachsenen



Analyse des Unfallgeschehens

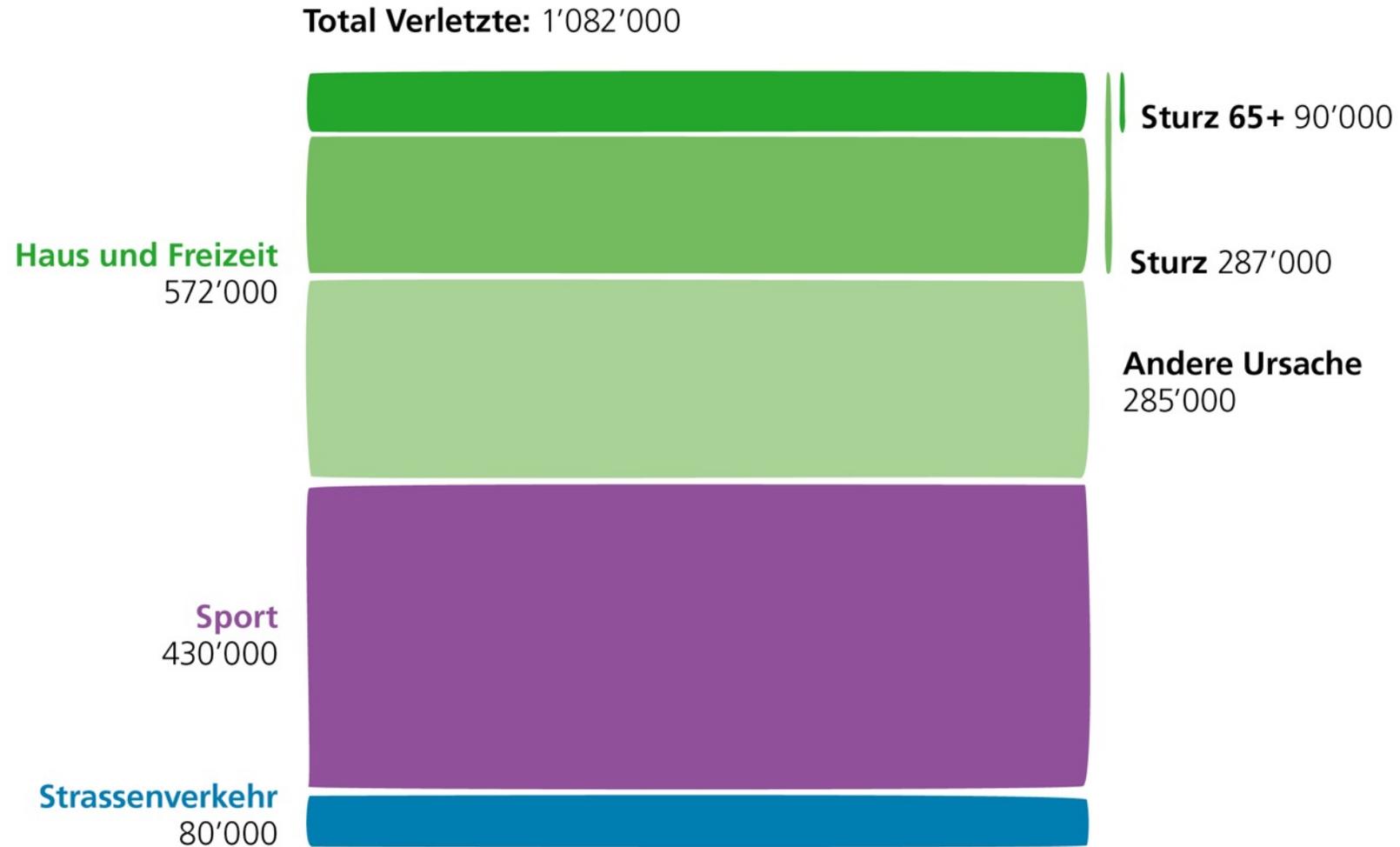
Nichtberufsunfälle der Schweizer Wohnbevölkerung, Ø 2015–2019

Total Verletzte: 1'082'000



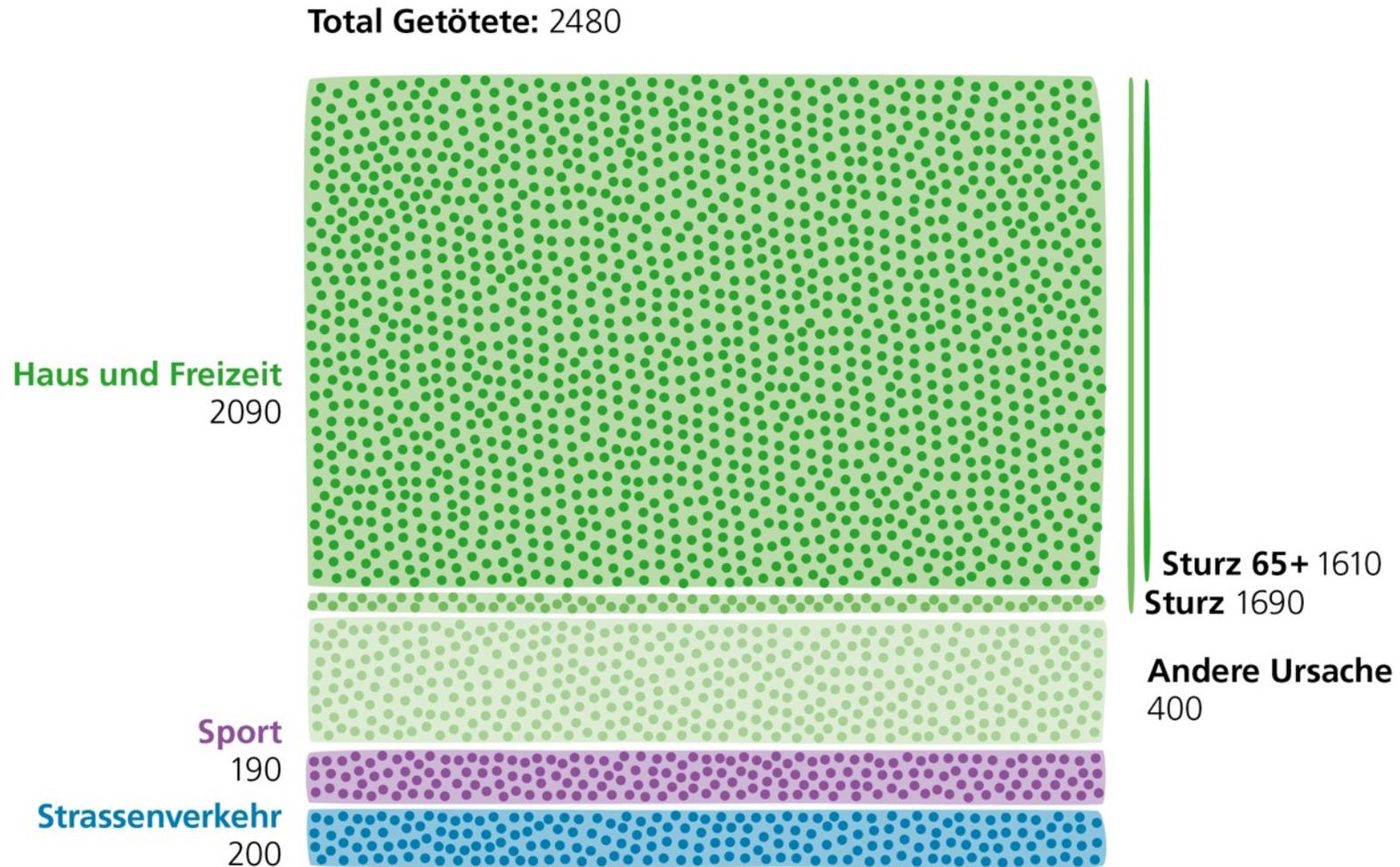
Analyse des Unfallgeschehens

Nichtberufsunfälle der Schweizer Wohnbevölkerung, Ø 2015–2019



Analyse des Unfallgeschehens

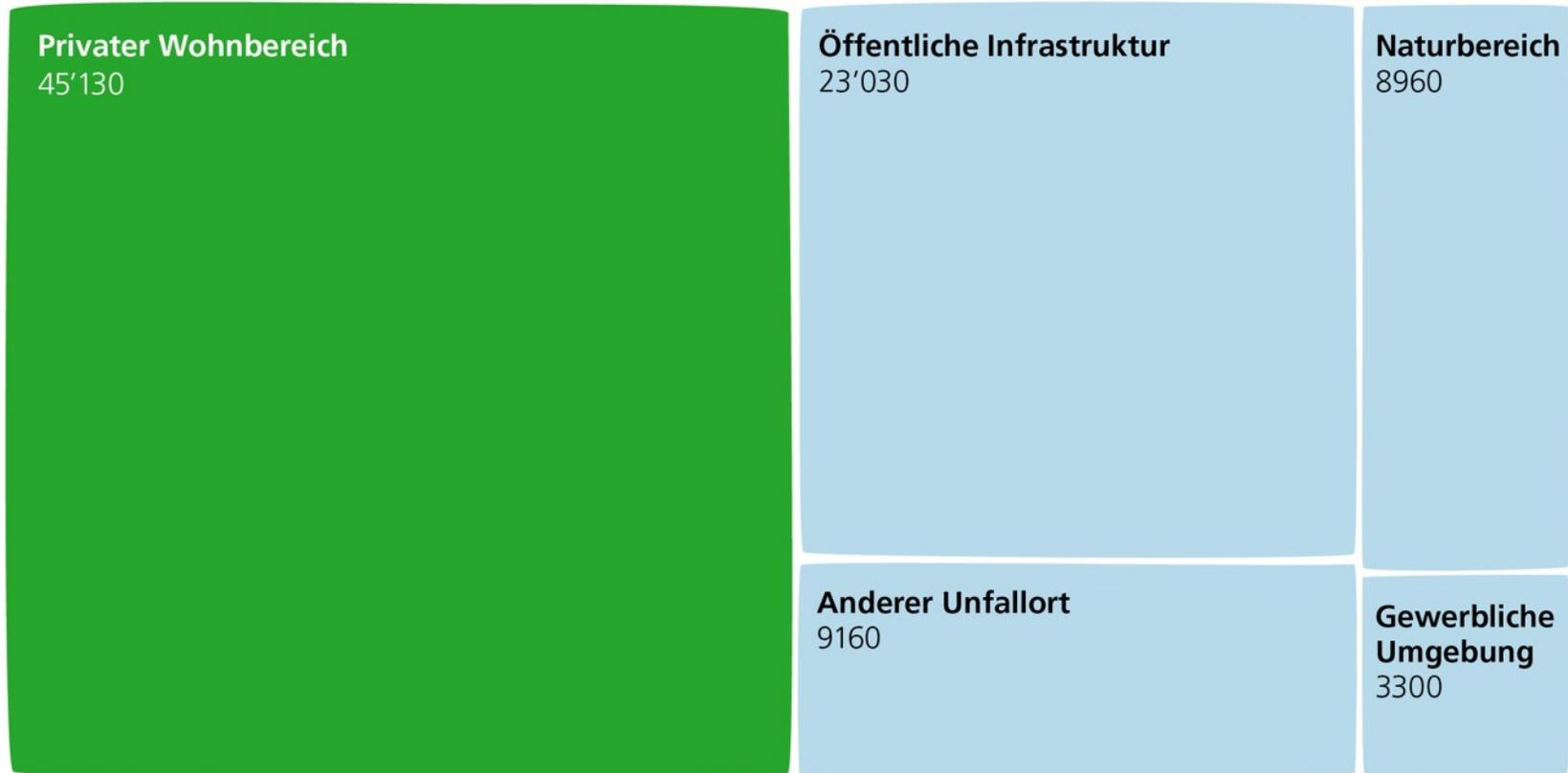
Nichtberufsunfälle der Schweizer Wohnbevölkerung, Ø 2015–2019



Analyse des Unfallgeschehens

Verletzte 65+ bei Stürzen nach Unfallort, Ø 2015–2019

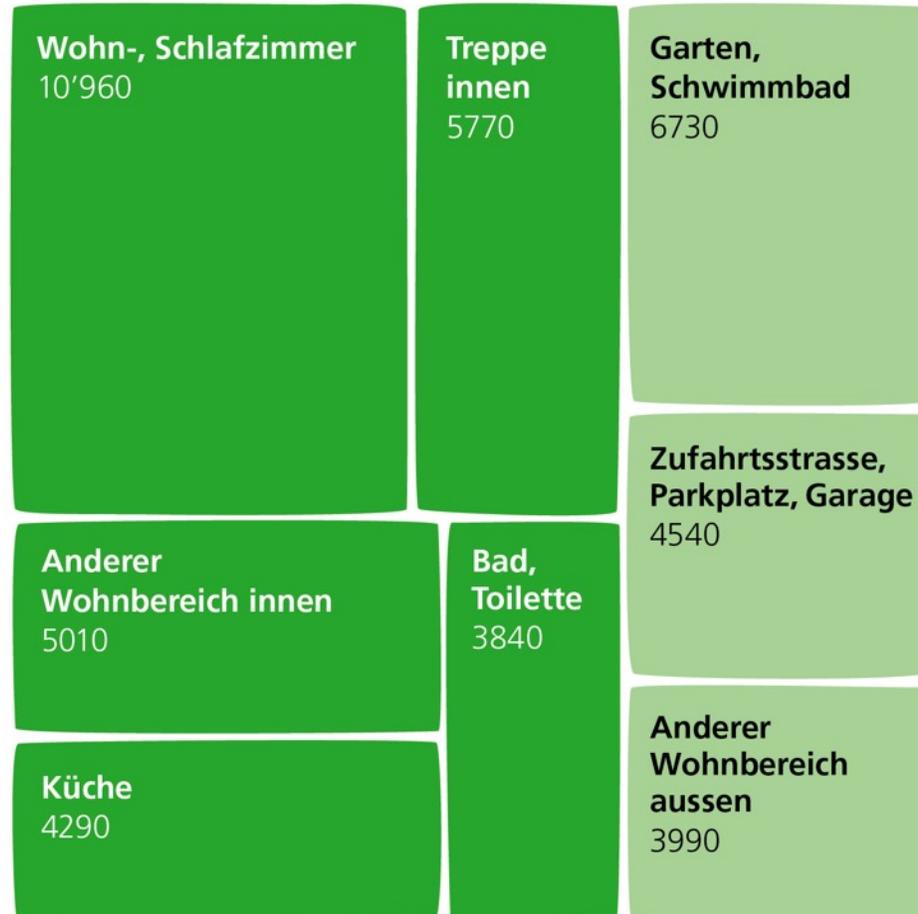
Total: 89'580



Analyse des Unfallgeschehens

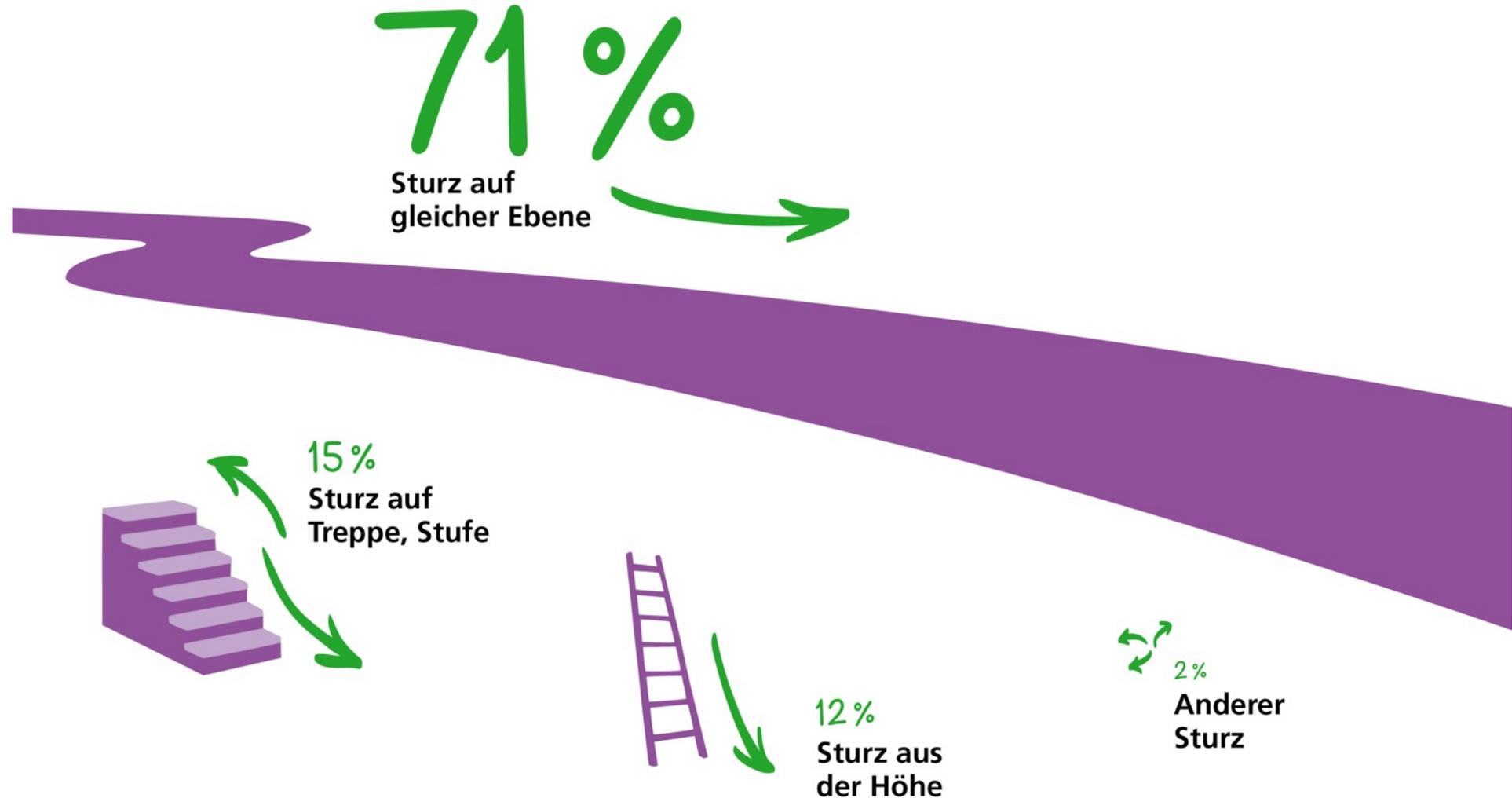
Verletzte 65+ bei Stürzen nach Unfallort, Ø 2015–2019

Privater Wohnbereich: 45'130



Analyse des Unfallgeschehens

Sturz als häufigster Unfallhergang in Haushalt, Garten und Freizeit, 65+

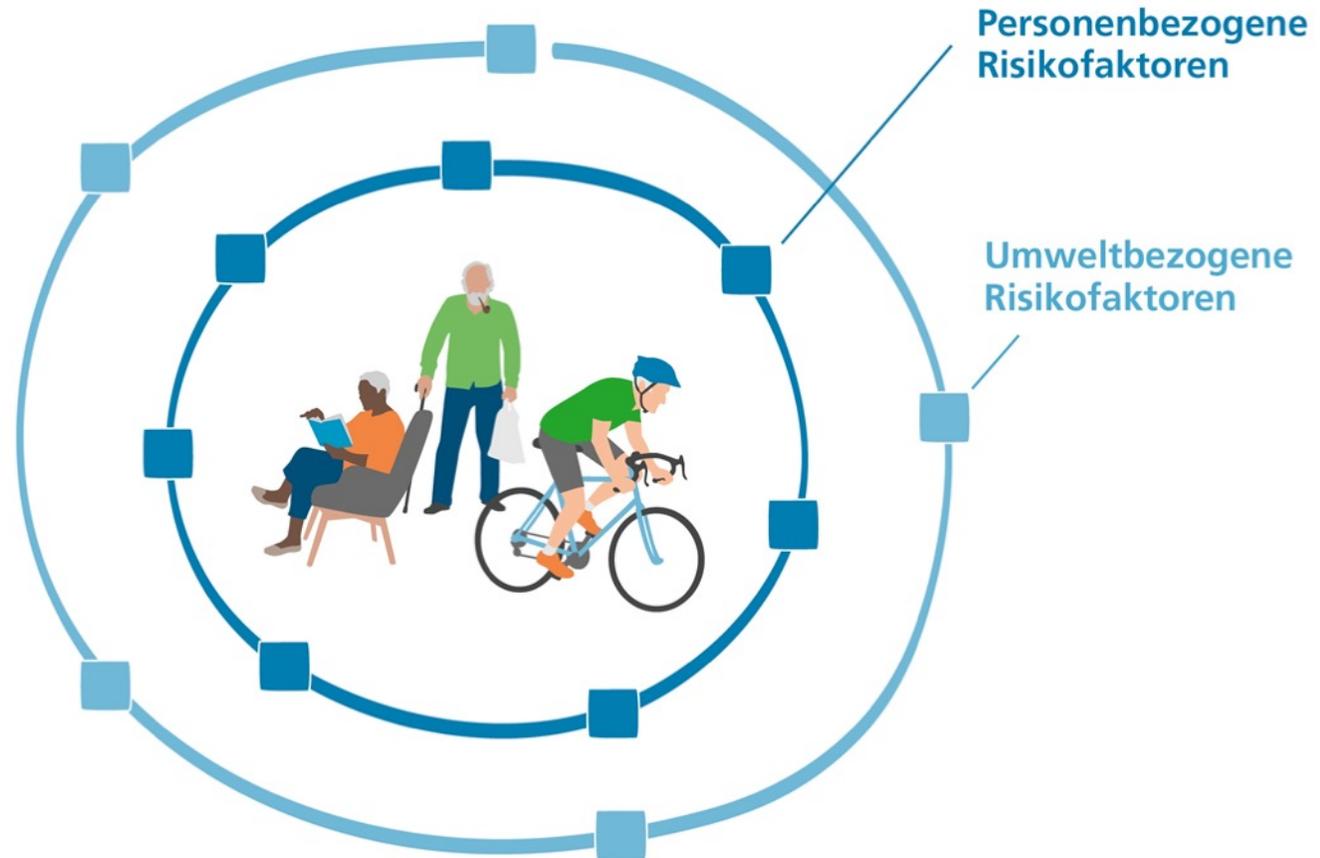


Zweite Forschungsfrage



Risikoanalyse

Risikofaktoren



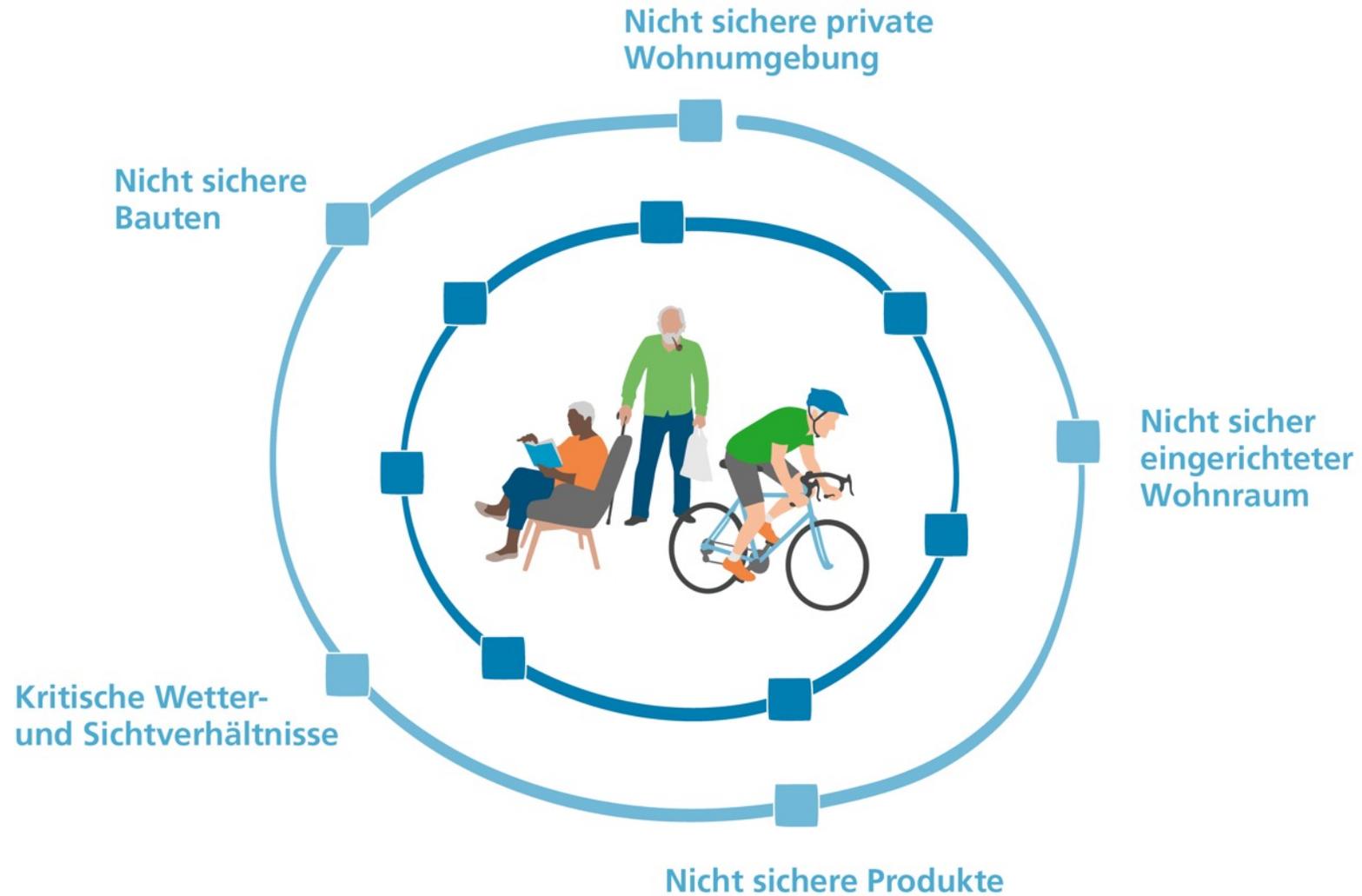
Risikoanalyse

Personenbezogene Risikofaktoren

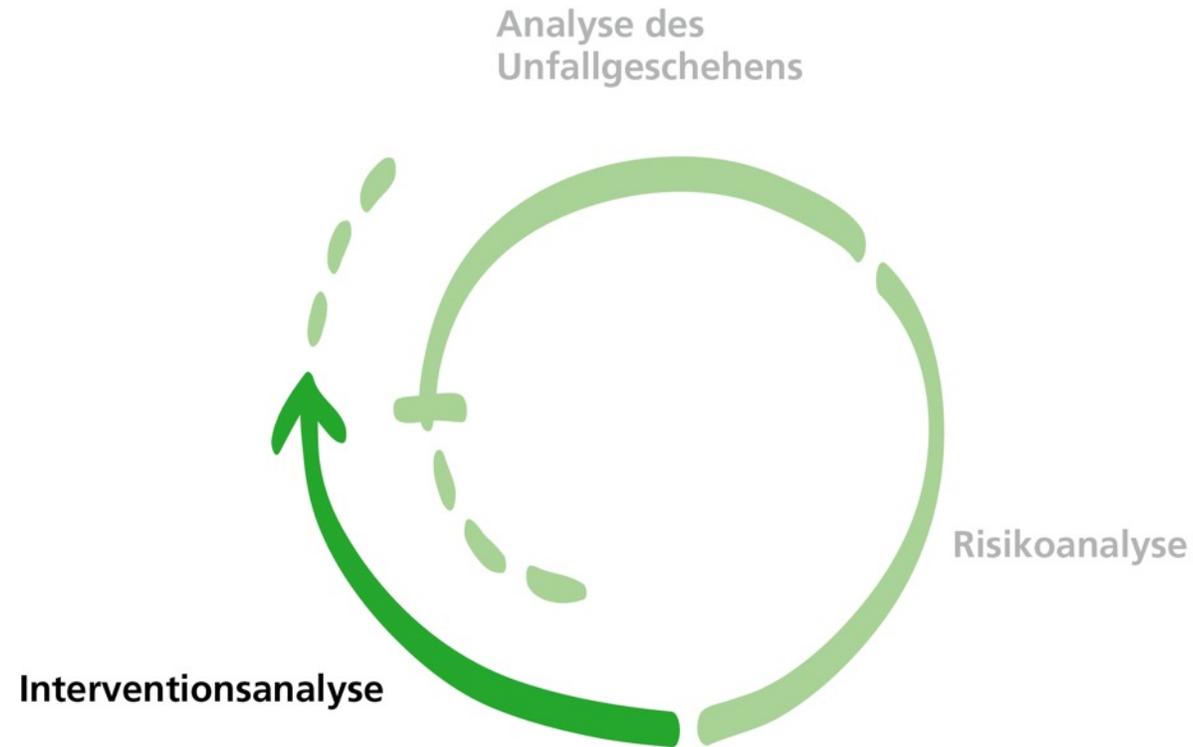


Risikoanalyse

Umweltbezogene Risikofaktoren



Dritte Forschungsfrage



Was wirkt? Wie kann es verhindert werden?

Interventionsanalyse

Präventionsansätze

Körperliche und psychische
Gesundheit erhalten

Wohnraum sicher gestalten

Risiken verringern

Altersgerecht bauen

Körperliche und psychische Gesundheit erhalten

- Bewegung in den Alltag integrieren
- Sturzpräventiv trainieren
- Sturzangst und andere psychische Erkrankungen behandeln
- Ernährung altersgerecht anpassen

Sturzpräventives Training

Die vier Erfolgsfaktoren



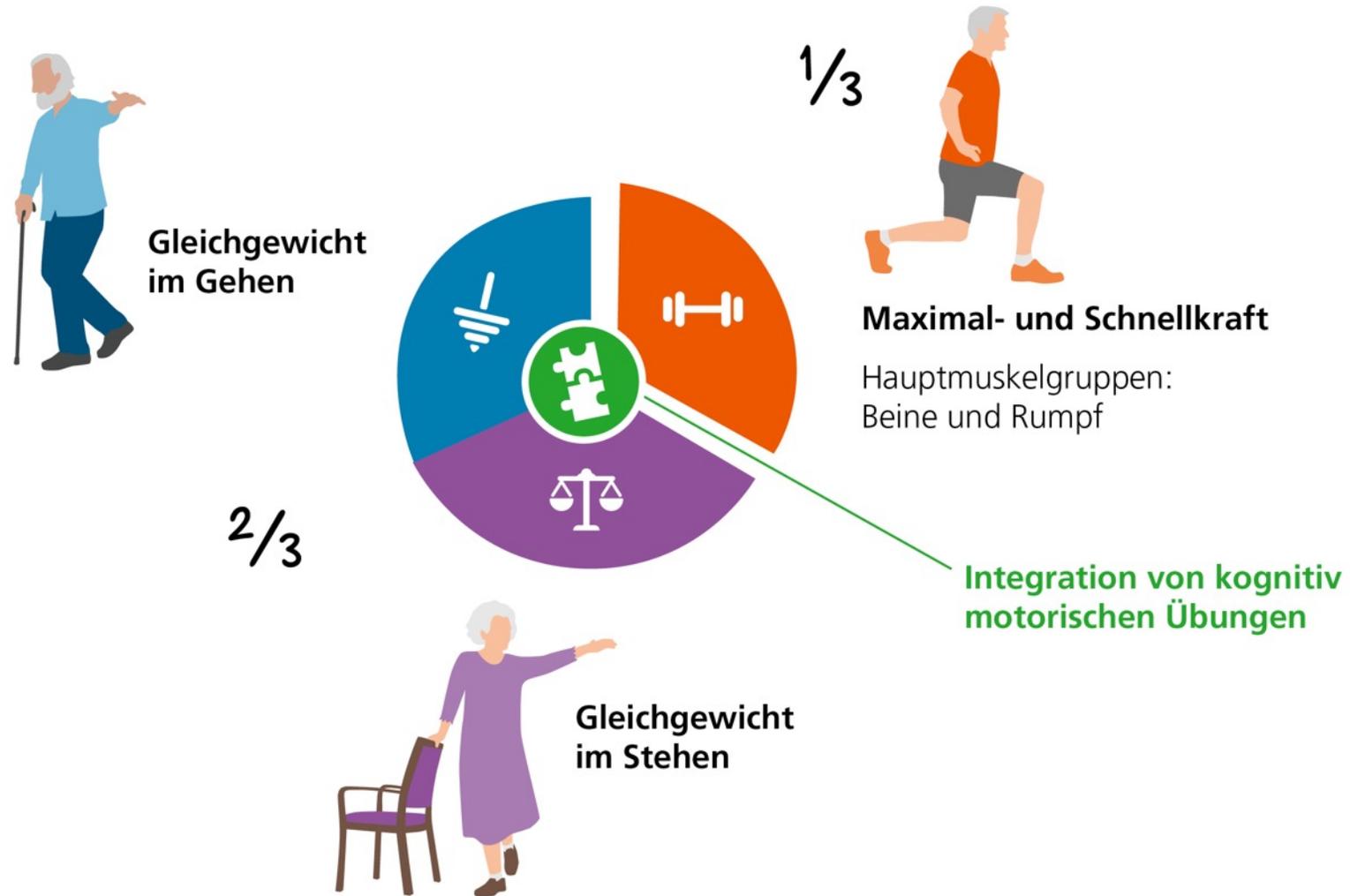
Sturzpräventives Training

Die vier Erfolgsfaktoren



Die vier Erfolgsfaktoren

1. Inhalt



Die vier Erfolgsfaktoren

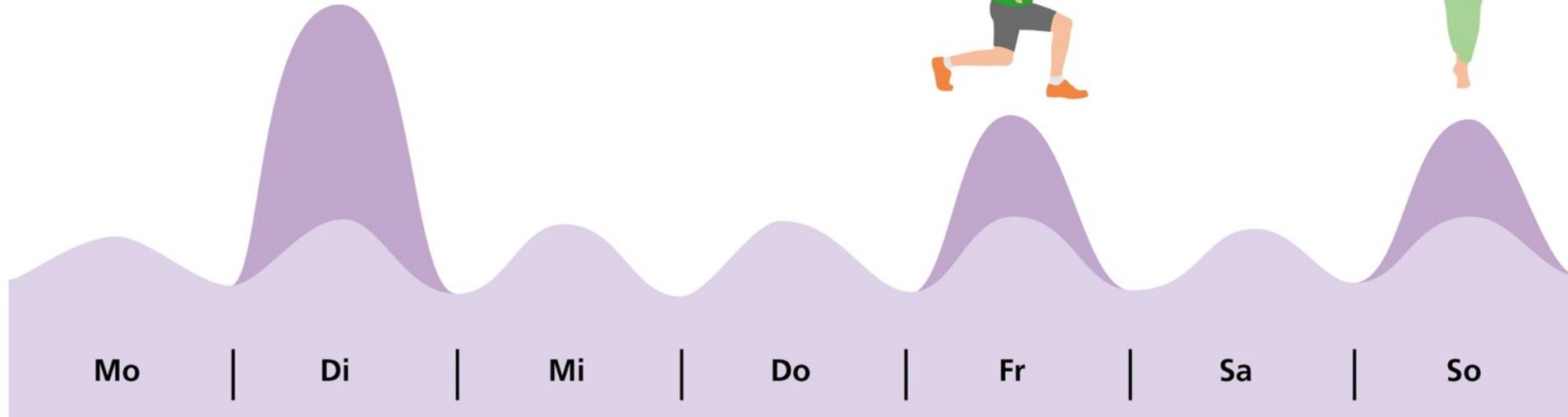
2. Häufigkeit und Dauer

sicher stehen
sichergehen.ch

1x pro Woche
angeleitetes Gruppentraining
in einem Kurs mit dem Qualitätslabel



2x pro Woche
30 Minuten Training zu Hause
von Kraft und Gleichgewicht



The screenshot shows the website's navigation bar with links: 'Kurse finden', 'Zu Hause trainieren', 'Richtig trainieren', 'Hintergrund', and 'Fachpersonen'. The 'sicher stehen' logo and 'sichergehen.ch' URL are prominently displayed. The main content area features a white box with the headline 'Agil und stabil durchs Leben' and the subtext 'Mit regelmässigem Training zu mehr Gleichgewicht im Alter.' Below this is a green button labeled 'TV-Spot ansehen'. To the right, two stylized human figures stand on wooden blocks. A circular call-to-action bubble asks 'Welches Training passt?' and 'Jetzt Bewegungstest machen', accompanied by icons for various activities. At the bottom, a green search bar contains the text 'Kurse und Anbieter in Ihrer Nähe', a search input field with the placeholder 'Bitte Postleitzahl oder Ort eingeben', and a 'Suchen' button.

Kampagne sichergehen.ch

Partner

sicher stehen

sichergehen.ch

Hauptpartner:



Gesundheitsförderung
Schweiz

Fachpartner:



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



Kooperationspartner:



Risiken verringern

- Sehschwäche korrigieren
- Medikamente regelmässig überprüfen
- Alkohol mässig konsumieren und Wechselwirkung mit Medikamenten beachten
- Wenn allein wohnend: Notruf installieren
- Bei Bedarf Hilfsmittel (z. B. Gehhilfe) verwenden
- Passende Schuhe verwenden

Hilfsmittel

[Hier](#) bestellen
oder per Telefon bei der Rheumaliga Schweiz
044 487 40 00

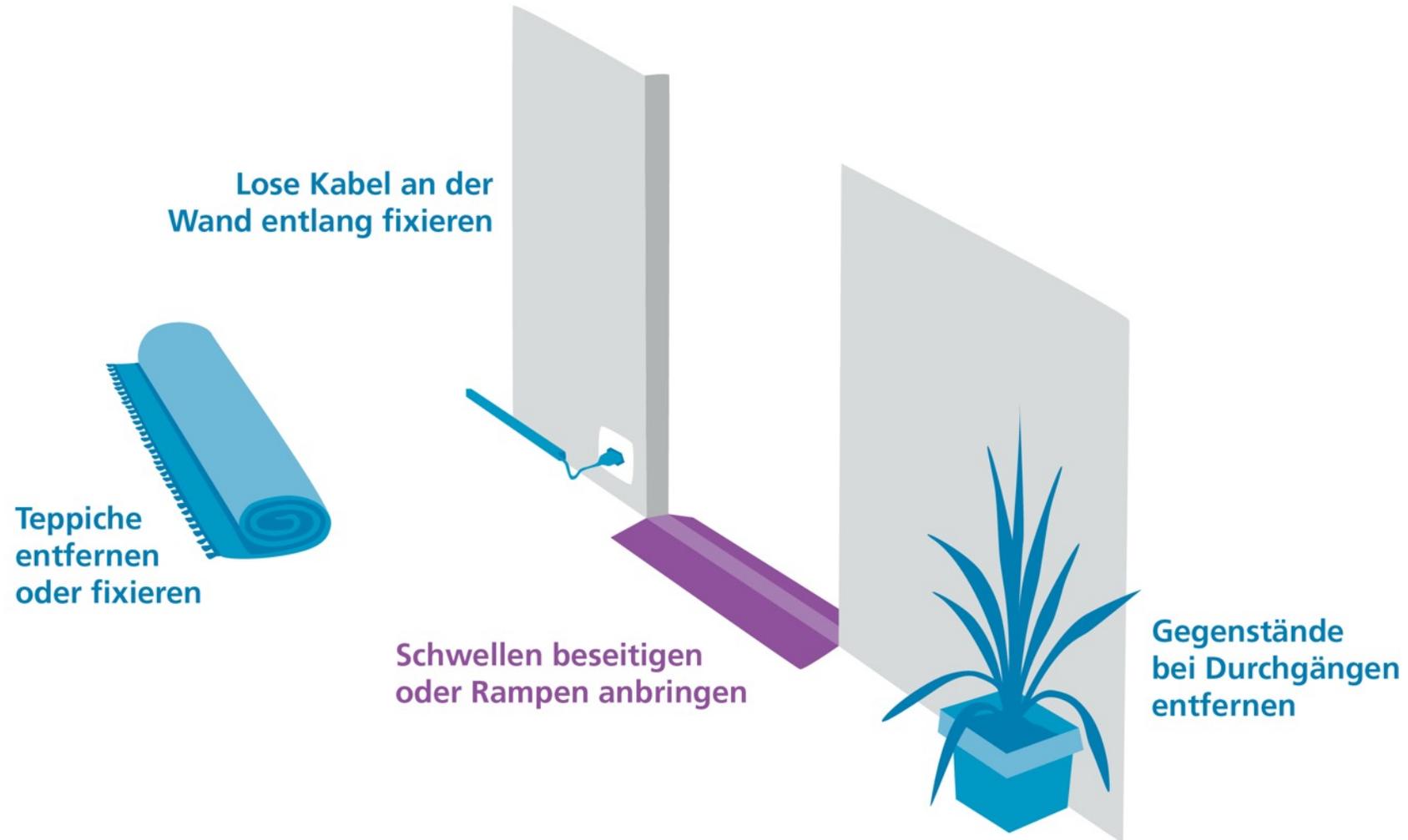


Wohnraum sicher gestalten

- Stolperfallen beseitigen
- Beleuchtung optimieren (z. B. hellere Leuchtmittel)
- In Badewanne und Dusche Gleitschutzstreifen und Haltegriffe anbringen
- Bei Treppen Handläufe anbringen und die Vorderkante der Stufen markieren
- Standfeste Möbel verwenden
- Teppiche fixieren

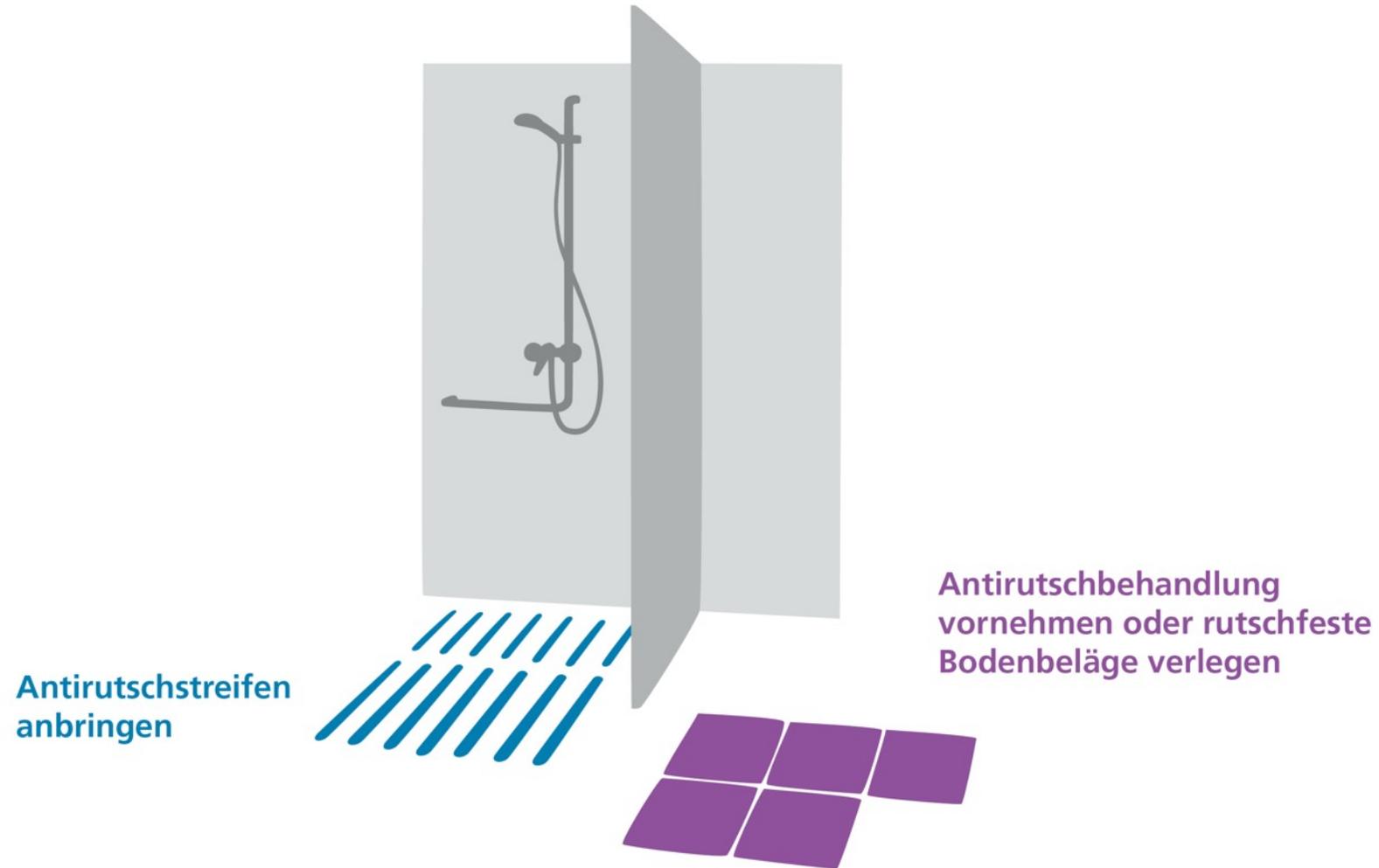
Wohnraum sicher gestalten

Stolperfallen entfernen



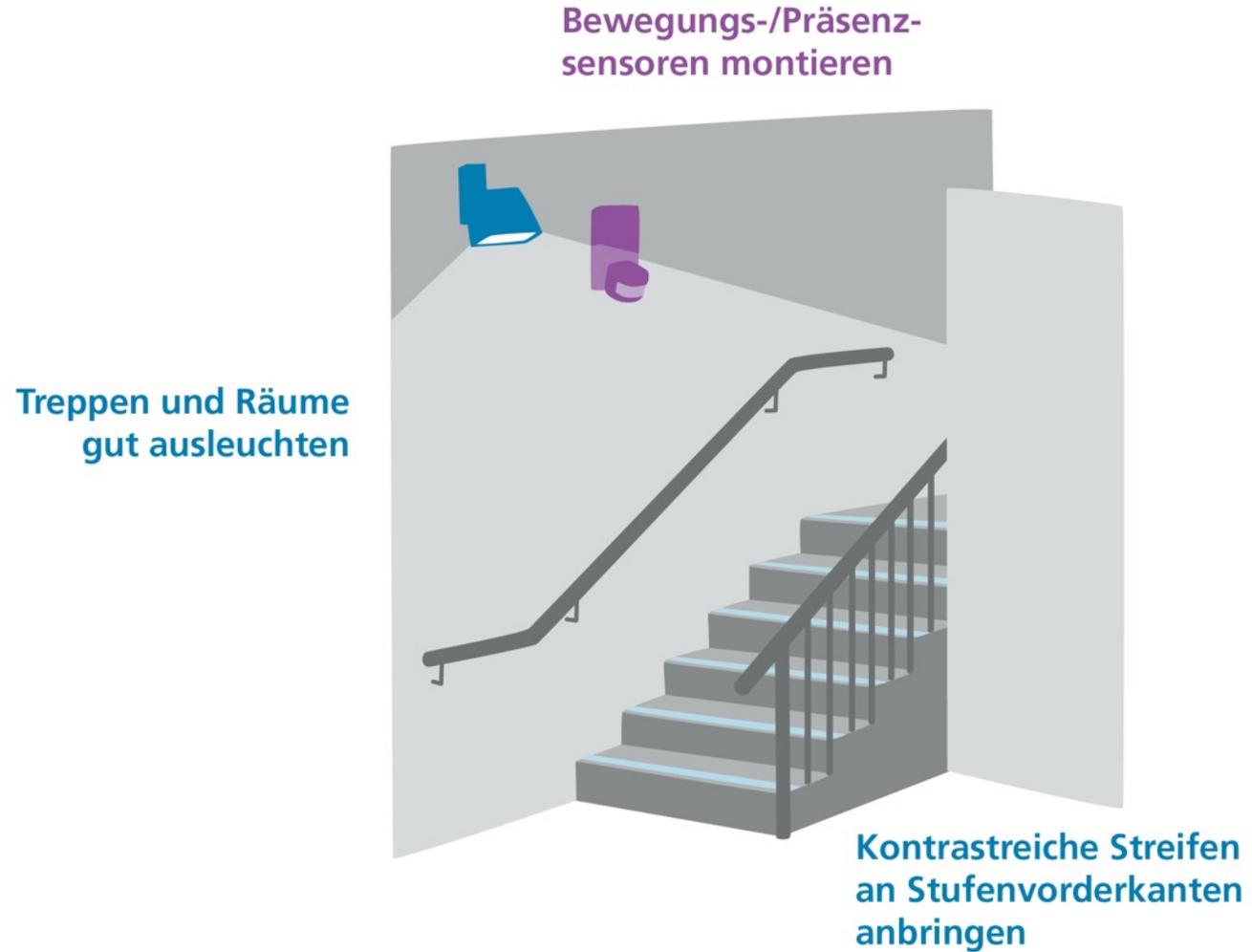
Wohnraum sicher gestalten

Ausrutschgefahren verringern



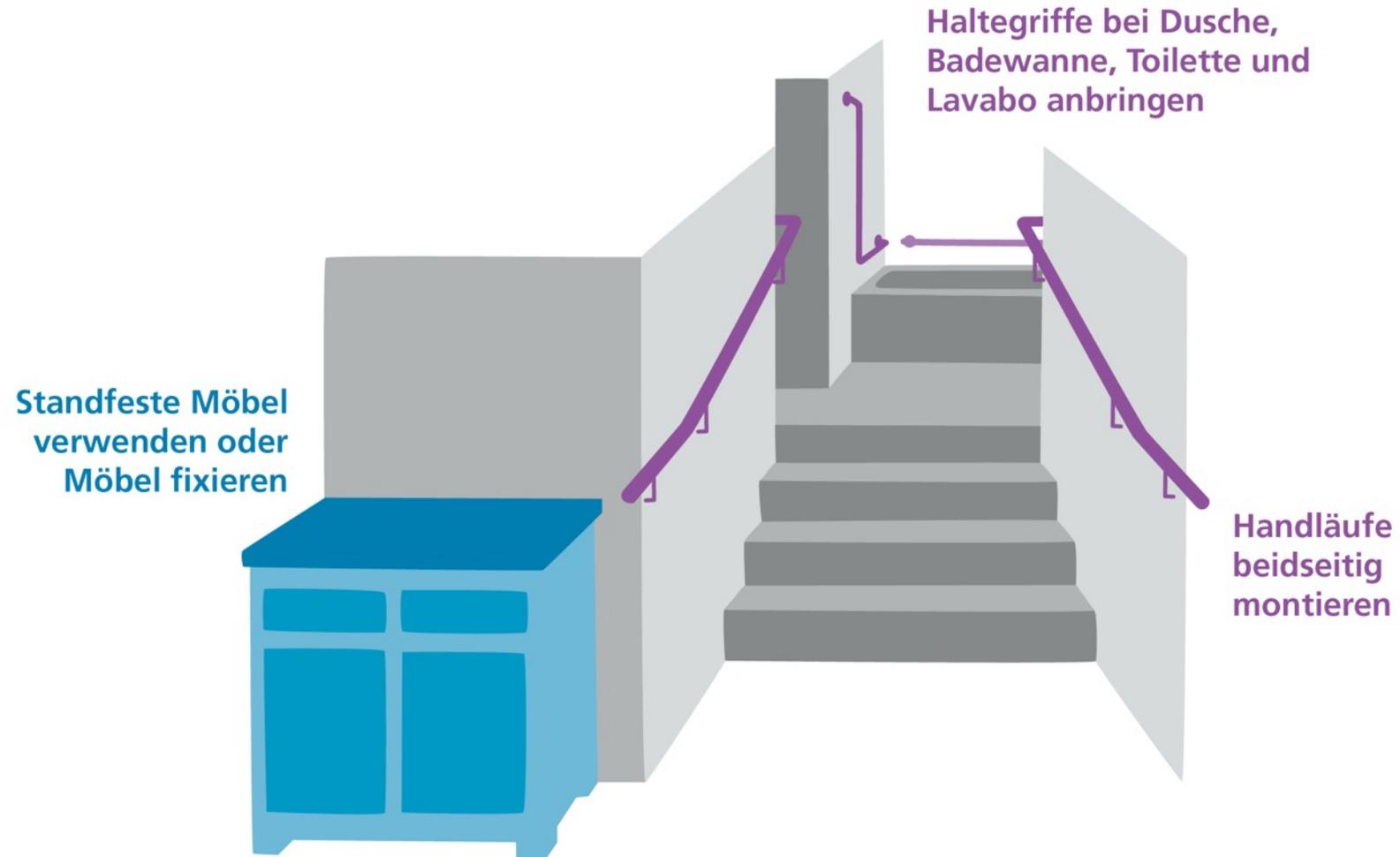
Wohnraum sicher gestalten

Beleuchtung optimieren und Sturzgefahren sichtbar machen



Wohnraum sicher gestalten

Festhaltungsmöglichkeiten anbringen



Altersgerecht bauen

- Stufenlosen Zugang zu Gebäuden und Wohnungen gewährleisten
- Türschwellen und andere Übergänge absatzlos gestalten
- Gleitfeste Bodenbeläge einbauen
- Treppen sicher gestalten
- Absturzstellen mit normgerechten Geländern und Brüstungen sichern

Sicher stehen – sicher gehen



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!
Fragen?

