

Medienmitteilung

31. Oktober 2017

Kampagne «sicher gehen» lanciert Trainingsprogramm für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» motiviert ältere Menschen, Kraft und Gleichgewicht zu trainieren. Denn jährlich stürzen in der Schweiz über 86'000 Menschen im Alter 65plus, mit teils gravierenden Folgen. In Zusammenarbeit mit Procap Schweiz wurde neu ein Trainingsprogramm spezifisch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen entwickelt. Die Übungen eignen sich für Senioren mit Rollator oder Personen im Rollstuhl.

Wer Kraft und Gleichgewicht regelmässig trainiert, stürzt weniger häufig oder kann einen kleinen Stolperer auffangen. Ältere Menschen bleiben dank dem Training länger mobil und können ihre Selbständigkeit häufig bis ins hohe Alter bewahren. Die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» von der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Pro Senectute Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz, Rheumaliga und physioswiss hat seit der Lancierung 2016 Tausende über die positive Wirkung von Bewegung und Gleichgewichtstraining informiert und auf Bewegungskurse in der Nähe hingewiesen.

Trainieren können alle

In Kooperation mit Procap Schweiz wurden neue Übungen entwickelt, die sich spezifisch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen eignen. Das Trainingsprogramm «light» bietet Kraft- und Gleichgewichtsübungen für Menschen mit Rollator und Gehstock oder Personen im Rollstuhl.

Susanne Lizano, Projektleiterin «Procap bewegt» hält hierzu fest: «Auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen ist es möglich, Kraft und Gleichgewicht zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die Gesundheit und der Erhalt der Selbstständigkeit.»

Barbara Pfenninger, Expertin Sturzprävention der bfu ergänzt: «Gerade auch nach einer Operation oder einer längeren Krankheit kann mit diesen Übungen das entstandene Kräftedefizit wieder aufgebaut werden». Die Übungen können im Sitzen sowie stehend mit oder ohne stabile Haltehilfe ausgeführt werden.

Die Übungen des Trainingslevel «light» sowie Informationen zur Kampagne finden Sie unter www.sichergehen.ch.

Kontakt für Medienanfragen:

Marc Bächler, Mediensprecher bfu, Tel. +41 31 390 21 11

Judith Bucher, Medienverantwortliche Pro Senectute Schweiz, Tel. +41 44 283 89 57

Susanne Lizano, Projektleiterin «Procap bewegt», Procap Schweiz, Tel. +41 62 206 88 30

Über die Partnerorganisationen

Hauptpartner

Die **bfu** – Beratungsstelle für Unfallverhütung setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter.

Pro Senectute ist die grösste und bedeutendste Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen und deren Angehörige in der Schweiz. Wir beraten Senioren kostenlos in über 130 Beratungsstellen. Mit vielfältigen Dienstleistungen und spezifischen Angeboten unterstützen 1'600 Mitarbeitende und 18'000 Freiwillige die ältere Bevölkerung in allen Belangen rund um das Alter.

Gesundheitsförderung Schweiz initiiert, koordiniert und evaluiert mit gesetzlichem Auftrag Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten. Die Stiftung wird von Kantonen und Versicherern getragen.

Fachpartner

Die **Rheumaliga Schweiz** fördert die Bekämpfung von rheumatischen Erkrankungen. Sie ist der Dachverband von 20 kantonalen/regionalen Rheumaligen und sechs Patientenorganisationen. Im Zentrum der Bemühungen steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach gesundheitlichem Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität.

Die Physiotherapie ist eine wichtige Fachdisziplin im Gesundheitswesen. Der Schweizer Physiotherapie Verband **physioswiss** vertritt in der ganzen Schweiz die Interessen aller angeschlossenen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten und ist ein klassischer Berufsverband.

Partner Trainingslevel «light» - Procap Schweiz

Procap Schweiz ist die grösste Selbsthilfe- und Mitgliederorganisation für Menschen mit Handicap in der Schweiz. Sie bietet ihren Mitgliedern spezialisierte Beratungen in den Bereichen Sozialversicherungsrecht, Bauen, Wohnen und Reisen an. Mit ihren Aktivitäten macht sich Procap zudem für einen gleichberechtigten Zugang zu Sport, Freizeit, Kultur und Gesellschaft stark.