

Bern, 13. Oktober 2020

Medienmitteilung

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	medien.bfu.ch

Sturzprävention bei älteren Personen

Nur die Hälfte trainiert regelmässig

Jedes Jahr sterben über 1600 Seniorinnen und Senioren an den Folgen eines Sturzes. Das Sturzrisiko lässt sich jedoch senken – mit dem richtigen Training. Gemäss einer neuen Studie der BFU macht jede zweite Person ab 60 Jahren regelmässig Übungen zur Sturzprävention. Doch jede dritte Person gab bei der Befragung an, in den letzten drei Jahren nicht trainiert zu haben. Weitere 12 % haben kürzlich aufgehört. Um den Wiedereinstieg zu erleichtern und das geeignete Trainingsniveau zu ermitteln, hat die BFU zusammen mit Pro Senectute, der Gesundheitsförderung Schweiz und weiteren Partnern einen Bewegungstest entwickelt.

Die gute Nachricht zuerst: Jede zweite Person über 60 Jahre hat in einer repräsentativen BFU-Studie angegeben, mindestens einmal wöchentlich Übungen zur Sturzprävention zu machen. Als sturzpräventiv gelten insbesondere Trainingsformen, die das Gleichgewicht fördern, aber auch Krafttraining. Wer sich regelmässig auf diese Weise bewegt, hat ein geringeres Risiko, im Alltag zu stürzen. Die schlechte Nachricht: Jede dritte Person (32 %) hat seit mindestens drei Jahren nicht trainiert. 12 % der Befragten haben bis vor Kurzem trainiert, aber damit aufgehört.

Wer sich in fortgeschrittenem Alter nicht ausreichend bewegt, verliert übermässig schnell an Muskelmasse. Der Gleichgewichtssinn nimmt im Alter ebenfalls ab. Das Sturzrisiko steigt deshalb. Jedes Jahr stürzen im Durchschnitt über 88 000 Menschen ab 65 Jahren so schwer, dass sie eine ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Seniorinnen und Senioren stürzen nicht nur häufiger, bei ihnen haben Stürze oftmals schwerwiegende Auswirkungen: lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder Verlust der Selbstständigkeit. Für mehr als 1600 von ihnen hat ein Sturz tödliche Folgen.

Damit der Trainingseinstieg leichter fällt

Mit körperlich-mentalem Training lässt sich das Sturzrisiko reduzieren; dies haben zahlreiche Studien belegt. Aber wie starten? Welche Übungen passen zur persönlichen Fitness? «Idealerweise trainiert man regelmässig, mit einem auf sich zugeschnittenen Trainingsplan und angeleitet von einer Fachperson», empfiehlt Barbara Pfenninger, Expertin für Sturzprävention bei der BFU. «Dieses Jahr spielt jedoch, aufgrund der Pandemie, das Training zu Hause eine wichtige Rolle.»

Selbsttest fürs Training zu Hause

Die BFU und ihre Partner, darunter Pro Senectute Schweiz und die Gesundheitsförderung Schweiz, haben ihr Angebot auf [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch) deshalb ausgeweitet und einen neuen Bewegungstest fürs Training zu Hause entwickelt. Mit einem Online-Fragebogen und Übungen lässt sich dabei das persönliche Trainingsniveau ermitteln. Je nach Ergebnis werden die passenden Kraft-, Gleichgewichts- und mentalen Übungen in den Niveaus «leicht», «standard» oder «plus» in einem

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.

individuellen Fitnessplan zusammengestellt. Die Übungen sind einfach erklärt und für Personen aller Gesundheits- und Fitnessniveaus geeignet – auch bei körperlichen Einschränkungen. Um motiviert zu bleiben und den Überblick über das eigene Training zu behalten, kann man seine Erfolge im Übungstagebuch eintragen.

Die drei Hauptpartner von sichergehen.ch haben überdies entschieden, die Förderung des Trainings zur Sturzprävention in den kommenden drei Jahren verstärkt weiterzuführen.

Kontakt:

- Medienstelle BFU, Tel. +41 31 390 21 21
- Medienstelle Pro Senectute Schweiz, Tel. +41 44 283 89 57
- Medienstelle Gesundheitsförderung Schweiz, Tel. +41 31 350 04 04

Die Organisationen hinter sichergehen.ch

Hauptpartner

Als Kompetenzzentrum forscht und berät die **BFU**, 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.

Pro Senectute ist die grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen und deren Angehörige in der Schweiz. In über 130 Beratungsstellen unterstützt sie mit Dienstleistungen und spezifischen Angeboten die ältere Bevölkerung in allen Belangen rund um das Alter.

Gesundheitsförderung Schweiz initiiert, koordiniert und evaluiert Massnahmen, welche die Gesundheit fördern und präventiv vor Krankheiten schützen. Getragen wird die Stiftung von Kantonen und Versicherungen.

Fachpartner

Die **Rheumaliga Schweiz** engagiert sich für Rheumabetroffene in der Schweiz und unterstützt den Kampf gegen die Krankheit. Sie ist der Dachverband von 20 kantonalen und regionalen Rheumaligen und sechs Patientenorganisationen. Im Zentrum ihrer Arbeit steht der Mensch, sein körperliches Wohlbefinden und die möglichst hohe Lebensqualität.

Physioswiss – Schweizer Physiotherapie-Verband vertritt als klassischer Berufsverband die Interessen von rund 10 300 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in der ganzen Schweiz. Physioswiss fördert zudem die positive Entwicklung der Physiotherapie als Profession.

Der **ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz EVS** setzt sich für die ErgotherapeutInnen ein, fördert die Qualität und unterstützt die Weiterentwicklung der Ergotherapie. Ziel der Ergotherapie ist es, allen Klientinnen und Klienten ein möglichst hohes Mass an Autonomie zu ermöglichen.

Fachpartner:



Hauptpartner:

