

SPERRFRIST: DIENSTAG, 1. MÄRZ 2016, 9 UHR

Medienmitteilung

1. März 2016/Men

Stürze im Alter müssen nicht sein

bfu und Pro Senectute engagieren sich gemeinsam gegen Sturzunfälle

Jährlich stürzen in der Schweiz rund 83 000 Menschen im Alter von 65 und mehr Jahren. Diese Stürze verursachen materielle Kosten in Milliardenhöhe. Stürze im Alter müssen aber nicht sein. Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung und Pro Senectute Schweiz lancieren heute mit drei weiteren Partnern die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen». Sie vermittelt auf www.sichergehen.ch über 500 Kurse für das Training von Gleichgewicht und Kraft und zeigt Übungen für zuhause.

Nach einem Sturz ist beinahe nichts mehr wie zuvor. 1'330 Personen über 60 sterben jedes Jahr an den Folgen eines Sturzes, 12'000 erleiden eine Hüftfraktur. Aber auch weniger schwere Verletzungen haben es in sich. Nach dem Bruch einer Hand oder durch eine Hirnerschütterung verlieren ältere Personen häufig ihre Selbstständigkeit. Sie müssen in ein Altersheim umziehen oder werden bettlägerig. Ein Sturz generiert zudem hohe Kosten: Gemäss bfu verursachen die Stürze bei Senioren rund 1,6 Milliarden Franken Kosten für Heilung und Pflege, die volkswirtschaftlichen Kosten sind um ein Vielfaches höher.

Wer regelmässig trainiert und damit seine Kraft und sein Gleichgewicht aufrechterhält, bleibt mobil und kann sich die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren. Die bfu und Pro Senectute Schweiz haben sich mit drei weiteren Partnern das Ziel gesetzt, insbesondere ältere Erwachsene für ein regelmässiges Training zu begeistern. So betont denn Werner Schärer, Direktor von Pro Senectute Schweiz: «Ich wehre mich dagegen, dass Stürze im Alter schon beinahe als selbstverständlich angesehen werden. Durch das Training des Gleichgewichts im Stehen und im Gehen sowie Kraftübungen können Stürze vermieden werden.» Ein Demo-Team zeigt auf der Website www.sichergehen.ch 3x3 Übungen für zuhause. Da Bewegung in der Gruppe viel mehr Spass macht als alleine, verlinkt die Kampagne auf über 500 Kurse landauf und landab. Von T'aj Chi über Tanzen bis Dalcroze Rhythmik – das Angebot ist breit und auf die spezifischen Bedürfnisse im Alter 60+ ausgerichtet.

Die Kampagne wird von drei weiteren Partnern unterstützt: Die **Rheumaliga Schweiz**, **physioswiss** und **Gesundheitsförderung Schweiz** tragen mit ihren Angeboten und Kontakten in der Gesundheitsförderung massgeblich zum Erfolg der Kampagne bei. Für Brigitte Buhmann, Direktorin der bfu, ist diese breit abgestützte Partnerschaft ein grosser Vorteil: «1'330 Tote pro Jahr sind zu viel! Mit diesem wirksamen Programm und der tatkräftigen Unterstützung unserer Partner wird es gelingen, diese Zahl wesentlich zu senken.»

Den Trailer und Kampagnensong, die Übungsvideos, Bildmaterial sowie Faktenblätter zur Kampagne finden Sie unter www.sichergehen.ch.

Kontakt für Medienanfragen:

Daniel Menna, Mediensprecher bfu, Tel. +41 31 390 21 16

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

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 Fach- und Dienstleistungsorganisation der Schweiz im Dienst der älteren Menschen. Sie setzt sich für das Wohl, die Würde und die Rechte älterer Menschen ein. Die kantonalen und interkantonalen Pro-Senectute-Organisationen bieten eine Vielzahl von Leistungen wie z. B. Sozialberatungen oder Bewegungsangebote.

Unterstützungspartner

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 Physiotherapeuten und ist ein klassischer Berufsverband aus dem Gesundheitswesen.

Die **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.