

Bern, 29. Oktober 2019

Medienmitteilung

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

Tödliche Stürze nehmen zu BFU stärkt die Sturzprävention im Alter

In den letzten Jahren sind immer mehr Menschen an den Folgen eines Sturzes gestorben. Die Anzahl tödlicher Unfälle ist in einem Zeitraum von 10 Jahren um über 40 Prozent gestiegen. Vor allem Seniorinnen und Senioren sind gefährdet. Das richtige Training kann das Risiko zu stürzen minimieren. Die BFU und ihre Partner verstärken deshalb die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» erneut. Künftig wird ein Qualitätslabel für Kurse eingeführt, die gezielte Übungen zur Sturzprävention beinhalten.

Tödliche Sturzunfälle im Haushalt und in der Freizeit haben in einem Zeitraum von 10 Jahren (2007-2016) um über 40 Prozent zugenommen. 2007 starben 1211 Menschen an den Folgen eines Sturzes, 2016 waren es bereits 1715. Der Hauptgrund für die Zunahme ist die demografische Entwicklung, denn: Seniorinnen und Senioren sind besonders gefährdet zu stürzen. Ihr Anteil an den tödlichen Sturzunfällen macht im Durchschnitt 94 Prozent aus.

Jede zweite Person über 60 gibt an, zu trainieren

Sein Risiko zu stürzen verringert, wer regelmässig Gleichgewicht, Kraft und die Kognition trainiert. Das haben zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Der BFU-Bevölkerungsbefragung 2018 zufolge, gibt bereits heute jede zweite Person ab 60 Jahren an, regelmässig zu trainieren. Davon sagt fast die Hälfte aller Männer ab 60 Jahren von sich, lieber zu Hause zu trainieren. Bei den trainierenden Seniorinnen sind hingegen Gruppenkurse (mit 33 Prozent) oder eine Kombination von Gruppe und Heimtraining (mit 41 Prozent) besonders beliebt.

«Regelmässiges und zielgerichtetes Training, angeleitet von einer Fachperson, ist immer wirksam – wenn es auf die einzelne Person zugeschnitten und richtig dosiert ist», sagt Barbara Pfenninger, Expertin für Sturzprävention bei der BFU. Für untrainierte Personen sei es nicht ratsam, zu Hause alleine mit dem Training anzufangen. Ideal sei, mit einem angeleiteten Kurs oder einer ärztlich verschriebenen Physiotherapie zu beginnen, so Pfenninger weiter. Empfehlenswert seien insgesamt drei Trainingseinheiten pro Woche zu je mindestens 30 Minuten, im Kurs oder zu Hause mit gezielten Gleichgewichts- und Kraftübungen.

Neues Qualitätslabel für Kurse

Weil die Bevölkerung immer älter wird, dürften die Sturzunfälle weiter an Bedeutung zunehmen. Die BFU, Pro Senectute Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz verstärken deshalb ihre Sturzprävention mit der Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» erneut. Als Fachpartner wirken physioswiss, Rheumaliga Schweiz und der ErgotherapeutInnen Verband Schweiz EVS mit. Neu wird ein Qualitätslabel für Kurse und Angebote eingeführt, die gezielte Übungen zur Sturzprävention beinhalten. Bewertet wird dies nach wissenschaftlichen Qualitätskriterien.

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.

Auf sichergehen.ch finden sich über 1500 Kursangebote. Wer seine Postleitzahl eingibt, findet Kurse in seiner Nähe. Übungsprogramme für zu Hause in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen werden auf der neugestalteten Webseite ebenfalls vorgestellt.

Kontakt:

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

Über die Partnerorganisationen

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 und bedeutendste Fach- und Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen und deren Angehörige in der Schweiz. In über 130 Beratungsstellen unterstützen wir mit vielfältigen 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 10300 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 und Ergotherapeuten 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:

