

Don't worry  
about *getting old*,  
worry about  
*thinking old*.



# Sicher stehen – sicher gehen

Wissenswertes zur Sturzprävention

16. Oktober 2024, **METTLER TOLEDO**

**sicher stehen**

**sichergehen.ch**



Fachpartner:



Rhythmik  
nach  
Jaques-Dalcroze

Hauptpartner:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Präsentiert von:



# Weniger ist mehr

Die nachfolgende, von der Beratungsstelle für Unfallverhütung zusammengestellte Präsentation richtet sich sowohl an Lehrkräfte die haupt- oder nebenberuflich Bewegungsangebote leiten, aber auch an interessierte Laien, insbesondere ältere Erwachsene.

Je nach Publikum werden die Inhalte jeweils angepasst, damit Theorie und Praxis im Gleichgewicht sind.

Besondere Fachinformationen werden in allgemein verständlicher Art dem jeweiligen Publikum präsentiert.

Theoretische Punkte sind: **WO** lauert die Sturzgefahr?  
**WIE** hoch ist das Sturzrisiko?  
**WAS** sind die Folgen von Stürzen?

Die praktische Frage ist: **WELCHE** Massnahmen helfen gegen Stürze?

Sie können sich auf eine rasante, reich befrachtete Lektion gefasst machen, die Ihre volle Aufmerksamkeit und auch Mitwirkung erfordert.

## Fangen wir an:

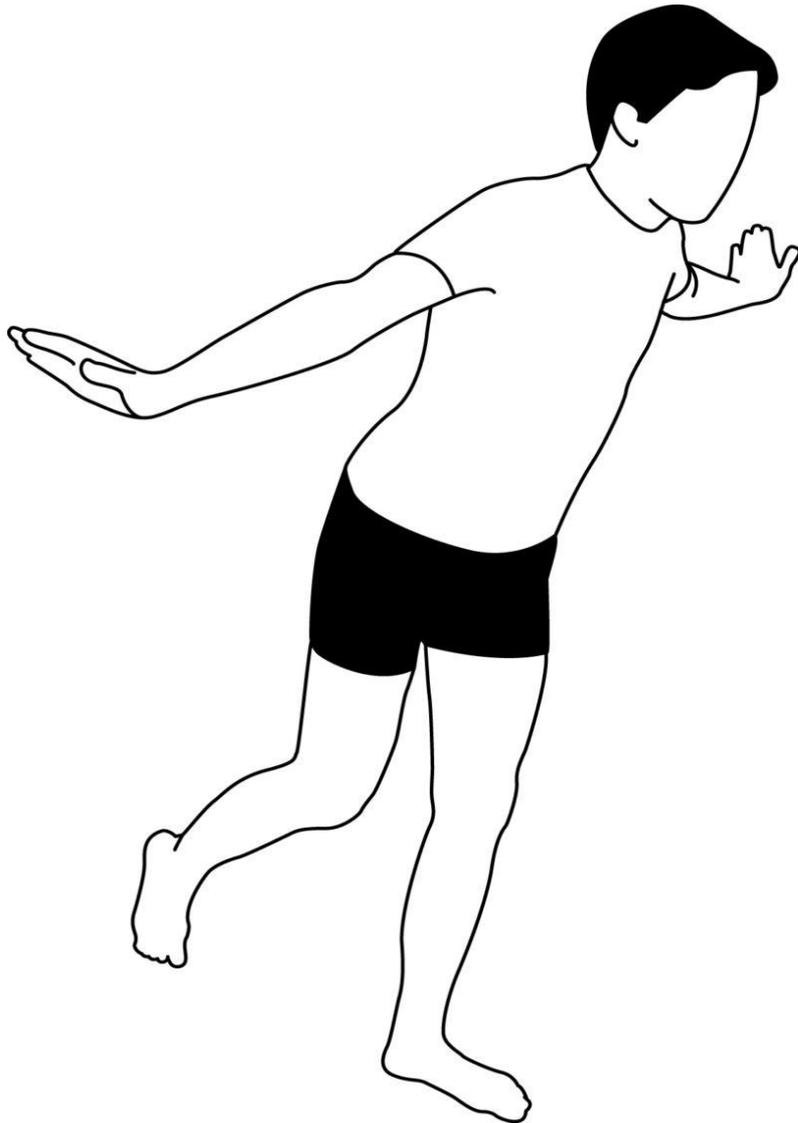
....und fangen wir gleich mit einem praktischen Beispiel an:

## Was braucht es für ein Gleichgewichtstraining ?

*Fachperson* *Turnhalle* *Anreise*  
*Instruktion* *Zeit* *Bekleidung*  
*Schuhe* *id*



# Was braucht es für ein Gleichgewichtstraining ?



## Auf einem Bein stehen:

- + Augen schliessen
- + Kopf in Nacken
- + Telefonstange
- + Dunkle Wolken
- + Sturmwind
- + Regenschwaden
- + Schwarze Vögel

**Wir brauchen nichts,**  
was wir hier und jetzt nicht  
schon dabei haben.

**Aber eine anleitende Person  
und TrainingskollegInnen  
wären schön und motivierend.**

# Zurück zur Theorie.

## Was erwartet Sie im Theorieteil:

### Analyse des Unfallgeschehens

Was passiert?

Wo passieren Stürze?

Wer stürzt und warum?

Sturzfolgen?

### Interventionsanalyse / Was kann gegen Stürze unternommen werden?

Bei sich selbst

In der eigenen Wohnumgebung

Im eigenen Risikoverhalten

Im Ausbau der Infrastruktur

### Die 4 Erfolgsfaktoren eines sturzpräventiven Trainings

Inhalte

Dauer und Häufigkeit

Intensität und Progression

Spass und Erfolg

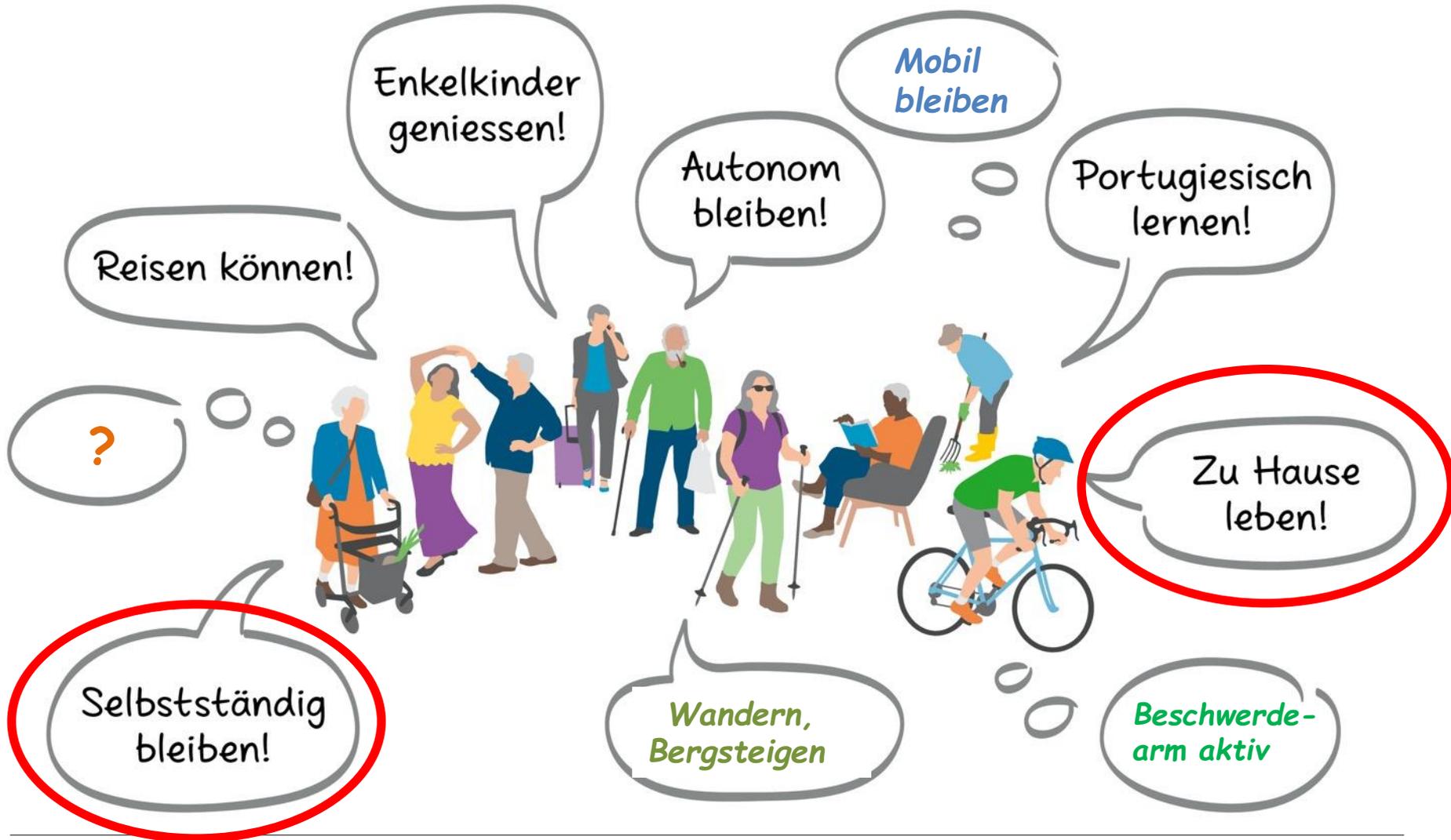
# Silver Society

## Vielfalt der älteren Erwachsenen



# Silver Society

## Vielfalt der älteren Erwachsenen und Ihre Wünsche

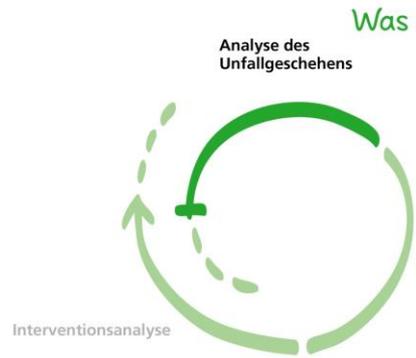


## Bestimmende Faktoren: äussere / innere beeinflussbare / unveränderliche



Gesundheitswesen / Ernährungs-/Bewegungsverhalten / Genetik / Wohnort / Soziales Umfeld / Finanzen/Rente

# Die drei Forschungsfragen zum Unfallgeschehen

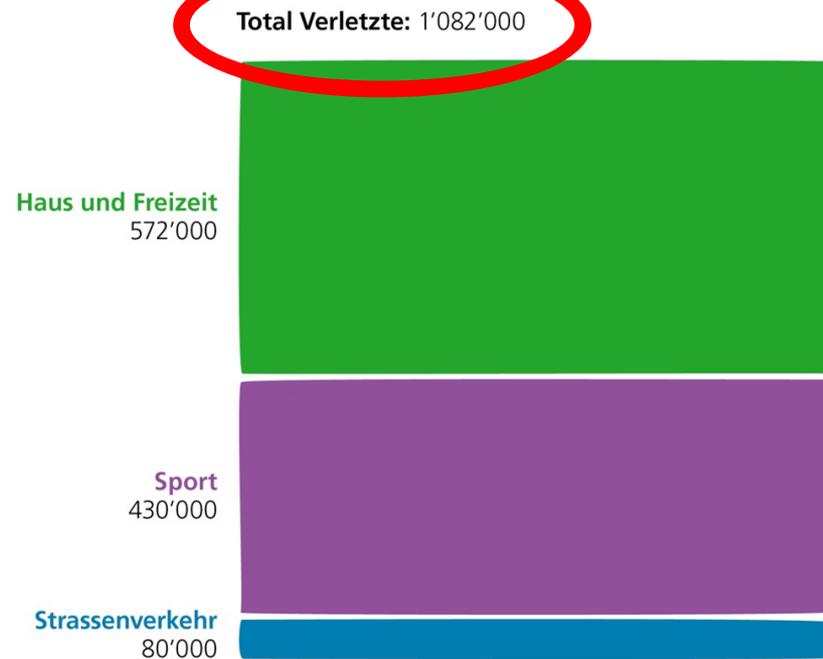


# Analyse des Unfallgeschehens



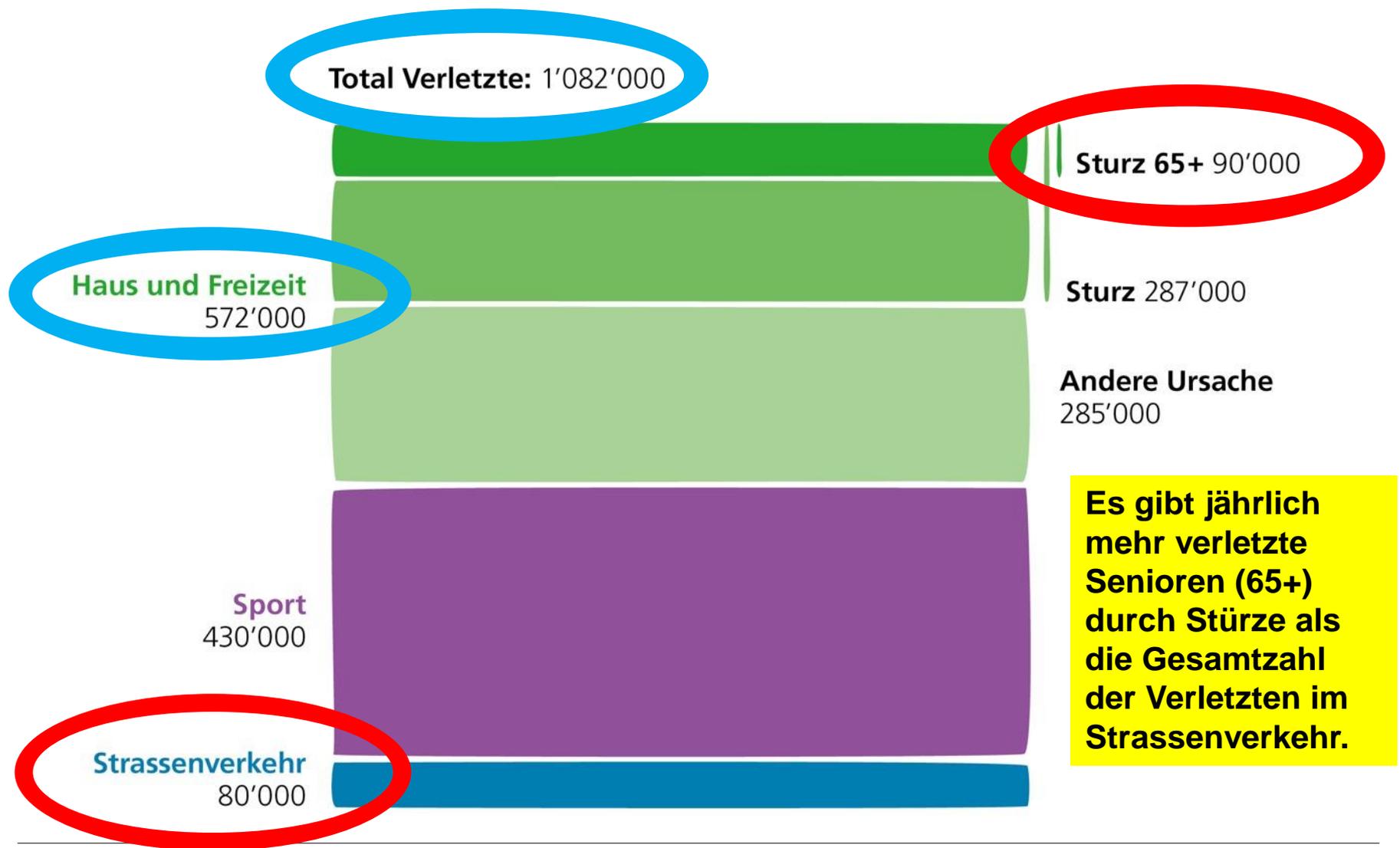
## Wo lauert die Sturzgefahr?

→ Unfallstatistik (Nichtbetriebsunfälle pro Jahr)



# Analyse des Unfallgeschehens

Nichtberufsunfälle der Schweizer Wohnbevölkerung, Ø 2015–2019



**Es gibt jährlich mehr verletzte Senioren (65+) durch Stürze als die Gesamtzahl der Verletzten im Strassenverkehr.**

## Wie gross ist die Sturzgefahr? Wie schwer sind die Sturzfolgen?

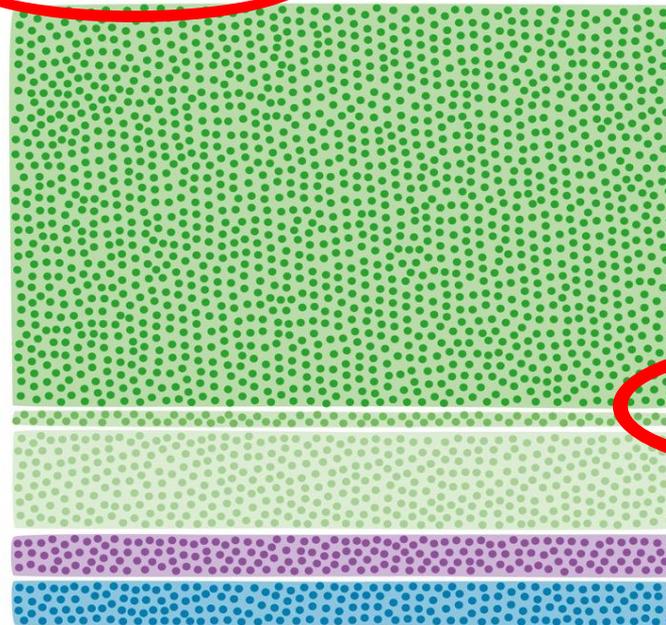


Total Getötete: 2480

Haus und Freizeit  
2090

Sport  
190

Strassenverkehr  
200



Senioren  
stürzen  
häufig.  
Schwere Stürze  
sind über 8 mal  
häufiger als  
schwere  
Verkehrsunfälle.

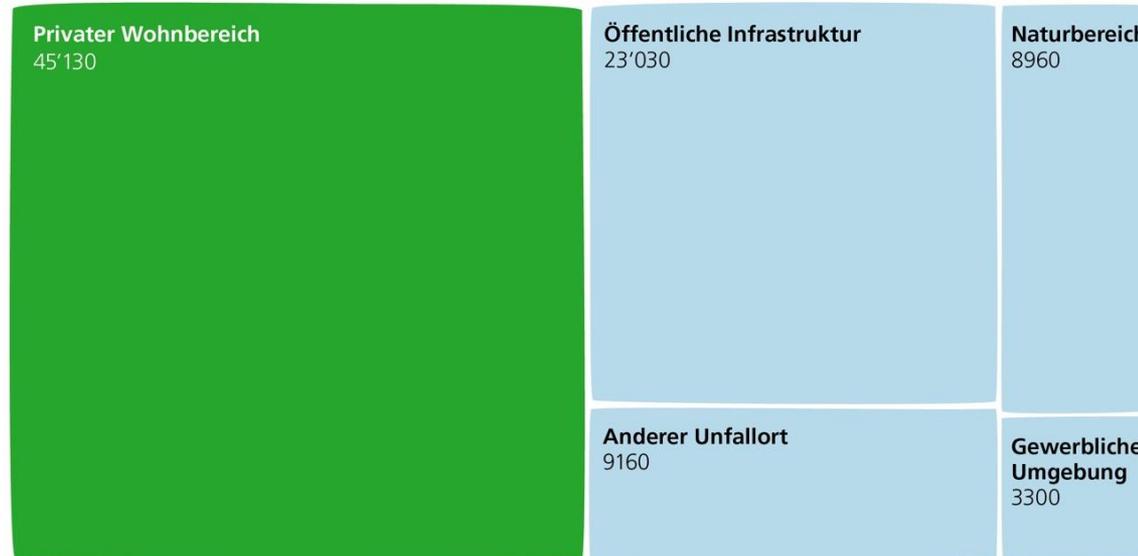
Sturz 65+ 1610  
Sturz 1690

Andere Ursache  
400

Anzahl und Folgen von Stürzen bei Senioren  
werden meist massiv unterschätzt.

## Wo passieren die Stürze der Generation 65+ ? (Ø 2015–2019)

Total: 89'580



Gut die Hälfte der Stürzenden 65+ verletzen sich bei Stürzen zu Hause, in den eigenen 4 Wänden.

- ➔ Wohnraum möglichst sicher gestalten (*Broschüre bfu*)
- ➔ Notruf einrichten, v.a. bei alleine lebenden Personen

## Wo genau zuhause und warum finden die Stürze statt?

Privater Wohnbereich: 45'130



**2/3** der Unfälle ereignen sich im Haus oder der Wohnung

**1/3** draussen, z.B. im Garten, auf den Zugangswegen, oder auf dem Parkplatz/Garage.

- Gründe können sein:**
- *No hurti zum Telefon kommen, um es abzunehmen .... **Pressieren***
  - *In der Nacht aufstehen, ohne Licht zu machen, ohne zu warten am Bettrand, bis sich der **Kreislauf** etwas aktiviert hat, etc.*
  - **stolpern** über Teppiche, Kabel, herumliegende Gegenstände etc.
  - *bequeme, warme, aber un stabile, rutschige **Hausschuhe**.*

Draussen ereignen sich die meisten Unfälle im **Wohn- und Schlafzimmer**.

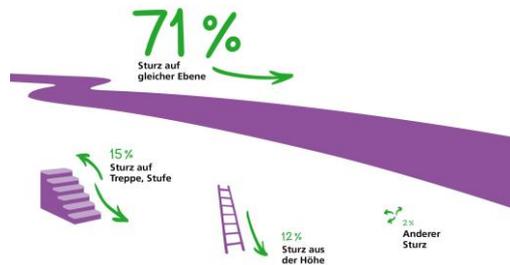
➔ Trotz der nur gelegentlichen Nutzung von **Treppen** ereignen sich dort häufig Unfälle.

# Analyse des Unfallgeschehens

## Schlussfolgerungen

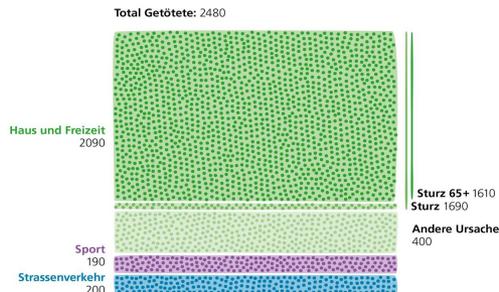
→ Die Sturzgefahr lauert überwiegend dort wo wir sie nicht erwarten.

Daheim und auf gleicher Ebene (71%).



→ Das Sturzrisiko ist viel höher als vermutet.

8-mal mehr Sturzopfer als Verkehrstote.



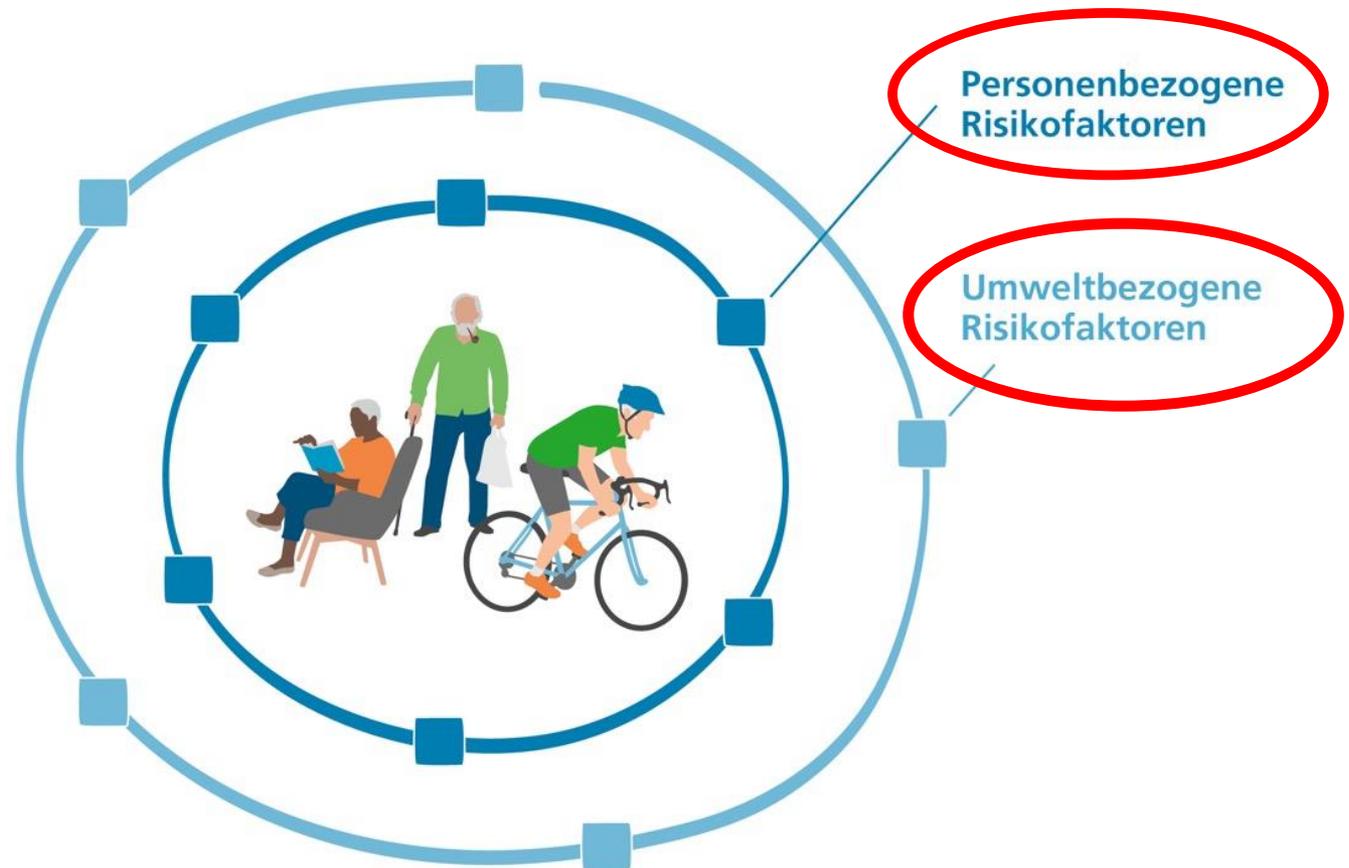
→ Die Folgen von Stürzen bei Senioren 65+ sind oft gravierend.

Häufig Verlust der Selbständigkeit und auch Tod.

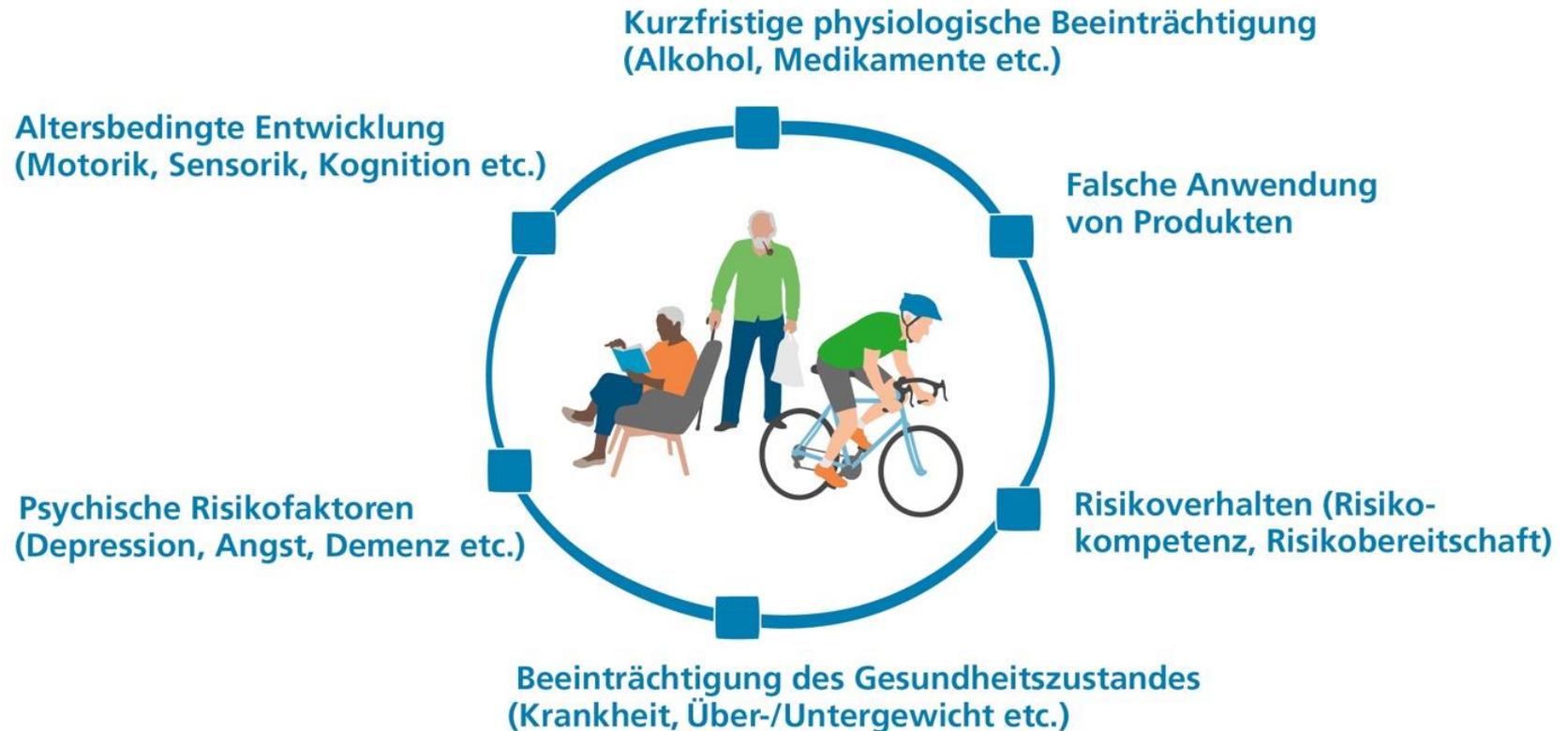
# WARUM

## Risikoanalyse

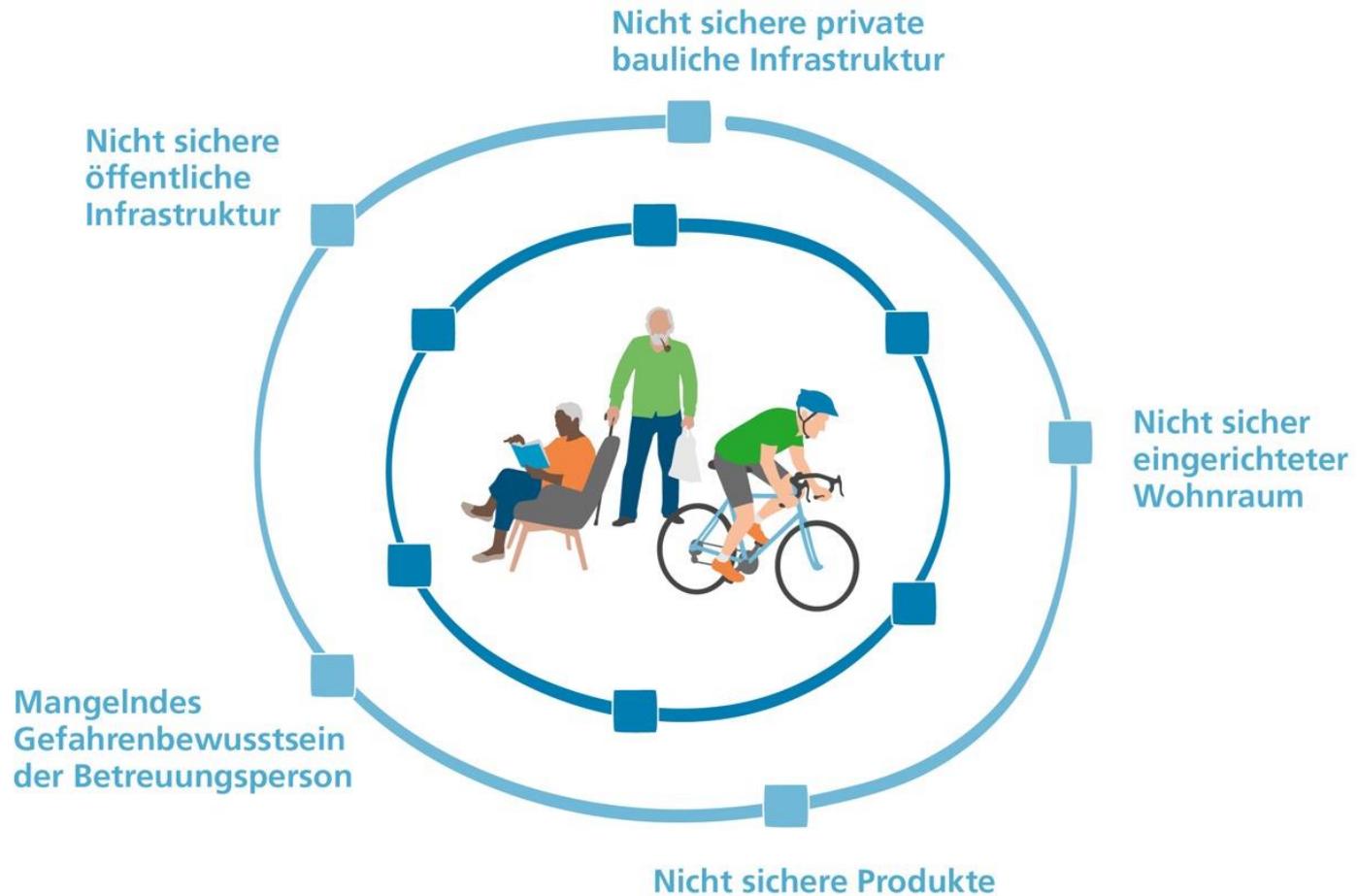
### Risikofaktoren



## Personenbezogene Risikofaktoren



## Umweltbezogene Risikofaktoren



# Gegenmassnahmen

## Interventions- und Präventionsansätze



## 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

Dazu gibt es eine Broschüre der **bfu** und Beratung durch die Pro Senectute.

## 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

In der eigenen Wohnung ist eine helle Beleuchtung und beidseitige Treppengeländer Pflicht.

## 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

**Kopf einschalten** ist eine Zusammenfassung dieses Punktes.

# Gegenmassnahme: Kopf einschalten !



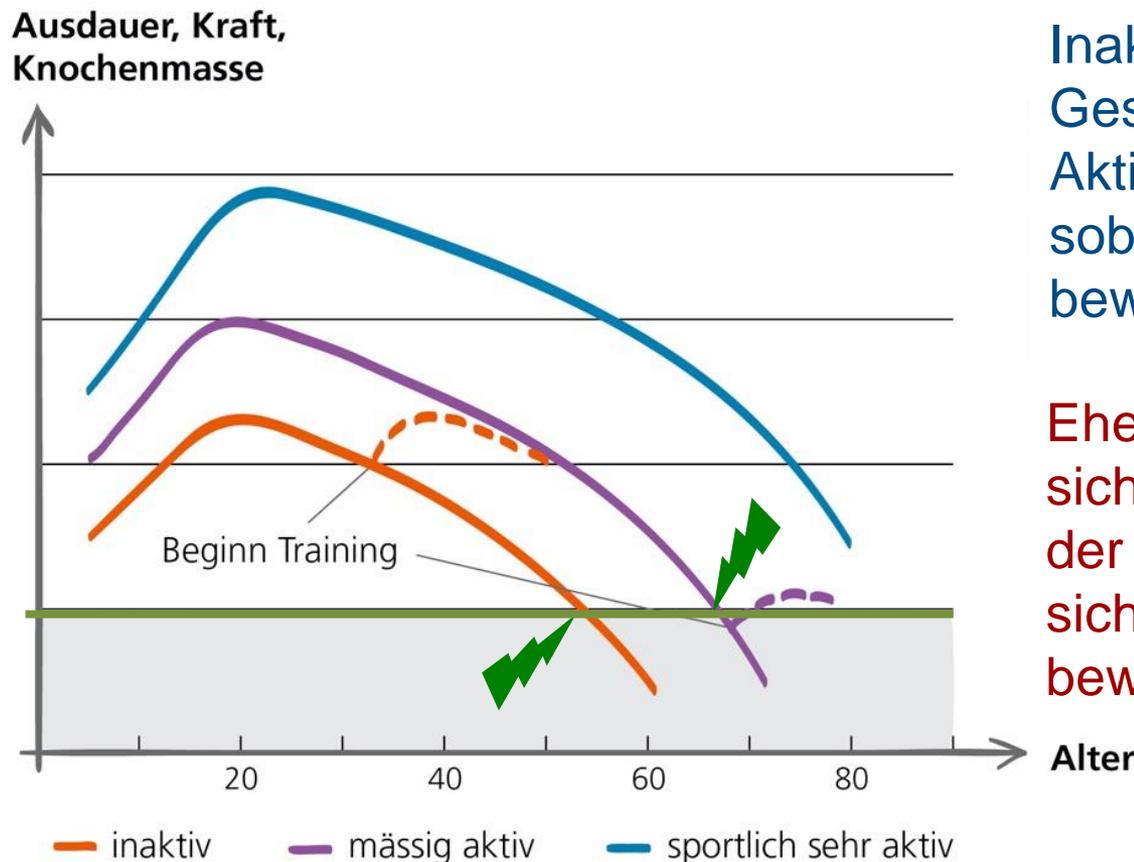
→ Heute zentrales Thema: Psychophysische Vitalität erhalten

## Körperliche und psychische Gesundheit erhalten

- Bewegung in den Alltag integrieren
- Sturzpräventiv trainieren → **Kraft, Gleichgewicht und Kognition trainieren.**
- Sturzangst und andere psychische Erkrankungen behandeln
- Ernährung altersgerecht anpassen → **z.B. Vitamin D / Eiweiss**
- Sehschwäche korrigieren

# Es ist nie zu spät!

## Gesundheit und Leistung im Altersverlauf



Inaktive können sich dem Gesundheitszustand der Aktiven jederzeit annähern, sobald sie sich regelmässig bewegen.

Ehemals Trainierte nähern sich dem Gesundheitszustand der Inaktiven an, sobald sie sich nicht mehr regelmässig bewegen.

 = z.B. Getränkelieferant

# Sturzpräventives Training

## Die vier Erfolgsfaktoren



# Sturzpräventives Training

## Die vier Erfolgsfaktoren



# Sturzpräventives Training

## Die vier Erfolgsfaktoren

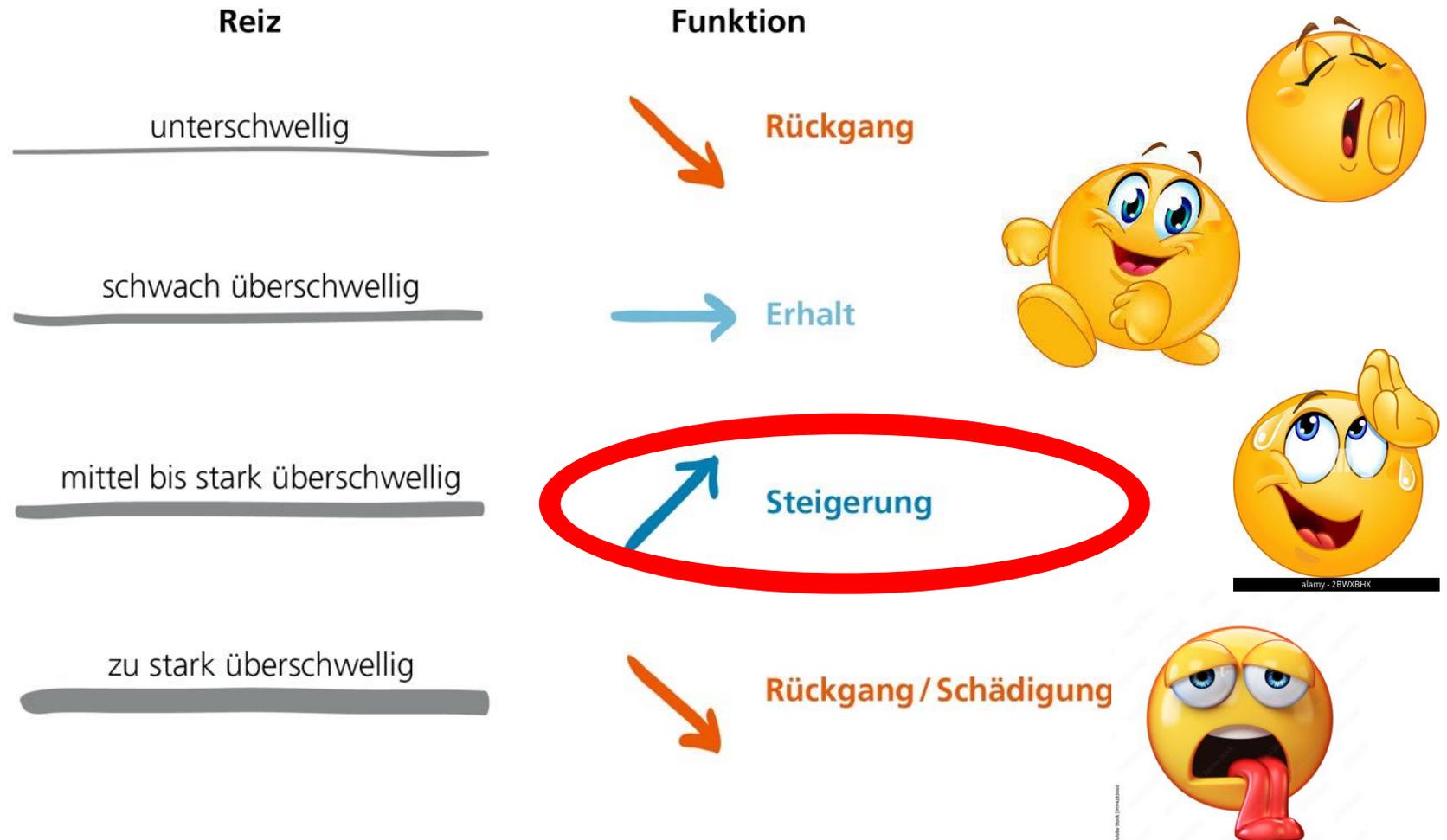


# Sturzpräventives Training

## Die vier Erfolgsfaktoren



# Erfolgsfaktor → Progression und Intensität



# Sturzpräventives Training

## Die vier Erfolgsfaktoren



# Die 4 Erfolgsfaktoren



# Trainingsinhalte

Das gehört in jedes Training besonders mit Erwachsenen und Älteren.



Gleichgewicht  
in Bewegung  
**DYNAMISCH**

$\frac{1}{3}$



- **Maximalkraft**
  - **Schnellkraft (auch bei Senioren)**
- insbesondere Beine und Rumpf



$\frac{2}{3}$



Gleichgewicht  
im Stehen  
**STATISCH**

**Integration von  
kognitiv-motorischen  
Anforderungen.**

**DUAL + MULTITASKING**

# → Praxiseinschub für Kraft und Kopf:

## Aufstehen und absitzen aufstehen und absitzen etc.

Dazu gibt es **Buchstabensalat**.

Es müssen **Ortschaften** und **Städte** mit dem folgenden Buchstaben ausgesprochen werden.

So viele und so rasch wie möglich. Zähle die Anzahl der Ortsnamen und der „Kniebeugen“.

→ Zeitrahmen 30 Sekunden.

→ **Achtung** → **Fertig** → **Los**



# KOGNITIV-MOTORISCHES TRAINING

(Denkaufgaben gekoppelt mit Bewegungsaufgaben)

Die aktuelle Forschung zeigt,  
dass Gleichgewichtstraining  
zur Sturzprävention

**MIT**

kognitiv-motorischen Anforderungen  
die grösste Wirksamkeit hat.

# Die 4 Erfolgsfaktoren

## 4. Spass und Erfolg haben.

Das Training soll auch den Alltag erleichtern, bereichern und erweitern.



# Wo finde ich ein geeignetes Angebot?

## Fragen Sie nach:

- Welche **hausinternen** Angebote gibt es?
- Kennt die Fachstelle der **Gemeinde** weitere Angebote?
- Gibt es eine regionale **Broschüren** mit Angeboten für Senioren.
- **Pro Senectute** bietet viele individuelle Bewegungsangebote an.  
Die Suche ist online besonders einfach.  
(→ Mit der Postleitzahl erscheinen alle Angebote in der Nähe.)
- Auch bei der **bfu** (Beratungsstelle für Unfallverhütung) findet sich so leicht ein passendes lokales Bewegungsangebot.
- **Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich** bietet immer mehr entsprechende, geeignete Kurse an.

Fachpartner:



Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt



Hauptpartner:



PRO  
SENECTUTE  
GEMEINSAM STÄRKER



# Kampagne:

# sichergehen.ch

Mit dem richtigen Training für mehr Kraft, Gleichgewicht und Dynamik



Kampagne



Informationsplattform



Bewegungstest



Fachpartner:



Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt



oder Online Learning

# StoppSturz

<https://www.bfu.ch/stoppsturz/weiterbildung-schulungen-zur-sturzpraevention/e-learning-nicht-medizinische-fachpersonen/index.html>

Hauptpartner:



Einstieg ins Thema



Grundlagen zur Sturzprävention



Allgemeines StoppSturz-Vorgehen

# Bliib fit – mach mit! (SRF + Tele Züri)

sicher stehen  
sichergehen.ch

## Fitnessstraining mit dem Fernseher

Fachpartner:

Startseite > Sport

### ☆ Bliib fit – mach mit!

Die Sendung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten. Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler präsentiert einfache, aber wirkungsvolle Übungen. Die Bewegungsübungen können ohne spezielle Hilfsmittel in den eigenen vier Wänden mitgemacht werden.



Schliessen

PLAY SRF Sendungen Live TV-Programm Suche

Thumbnail	Duration	Date	Title	Description
	20 Min	Gestern	Bewegungsübungen für zu Hause	Die Sendung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten. Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler...
	20 Min	15.03.2024	Bewegungsübungen für zu Hause	Die Sendung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten. Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler...
	19 Min	13.03.2024	Bewegungsübungen für zu Hause	Die Sendung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten. Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler...
	19 Min	11.03.2024	Bewegungsübungen für zu Hause	Die Sendung richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten. Bewegungstherapeutin Ursula Meier Köhler...

# Website [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)

## Website für ältere Menschen

- Entgegenwirken von Isolation und Einsamkeit
- Angebote und Informationen zur psychischen Gesundheit, Ernährung und Bewegung
- Ernährungsquiz
- Meine Gemeinde
- [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)



© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich | 26. September 2023

# Café Balance

Bewegungskurs in der Gruppe begleitet durch rhythmische Klaviermusik

Danach geselliger Austausch bei einer Kaffeerunde (freiwillig)

Mehr Informationen unter:

[https://www.gesund-zh.ch/bewegung/cafe\\_balance/](https://www.gesund-zh.ch/bewegung/cafe_balance/)



© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich | 26. September 2023

# ZÄMEGOLAUFE

Wöchentliche Spaziergruppe in Gemeinden

Verschiedene Parcours zwischen 1 und 10 Kilomenter lang, unterteilt in drei Schwierigkeitsgrade: langsam, gemütlich und zügig

Mehr Informationen unter:

<https://www.gesund-zh.ch/bewegung/zame-go-laufe/>



© Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich | 26. September 2023

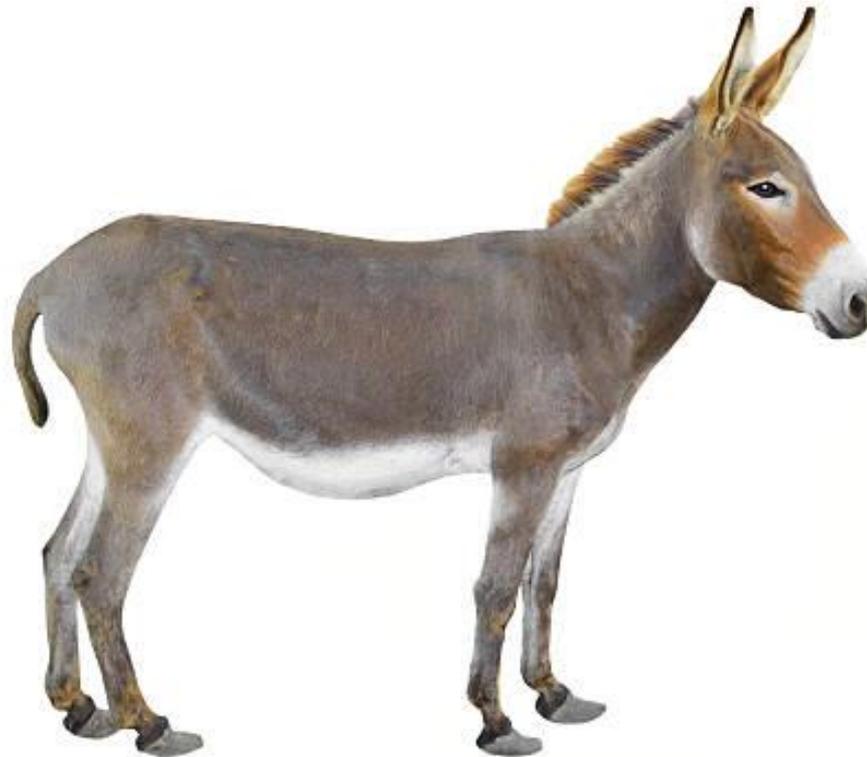
# Danke

Ich hoffe Ihnen mit dieser Präsentation einen verständlichen Überblick auf das Thema Sturzprävention gegeben zu haben.

**...und nun zur Praxis**

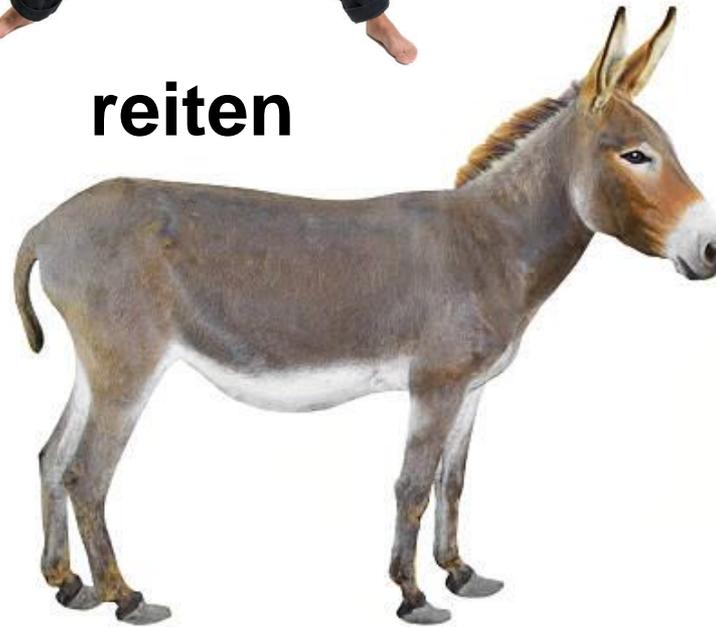
# Praxis

Zuerst eine Orientierungsübung bei der man auch den Kopf gebrauchen muss.





reiten



ziehen



stossen

# Drehen Sie sich je nach Ansage in Richtung

→ der Farbe **rot** **blau** **grün** oder **gelb**

→ oder der Zahl **1** **2** **3** oder **4**

→ oder die richtige „Mischung“

**rote 4** / **grüne 2** / **blaue 3** / etc,

**+** nehmen Sie dabei die korrekte Position ein:

**stossen**

**ziehen**

**reiten**

# Selbstständige Praxis

Ich habe einige **Beispiele**  
und **Teststationen** vorbereitet.

Sie können die Aufgaben an den Stationen  
selbstständig auszuprobieren.

**Viel Spass bei den Übungen.**

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

# Diese Anleitungen liegen bei allen Stationen auf.

## Flusstaine

(Parcours mit div. Kissen, Tellern, Matten etc.)

→ geht auch rückwärts



...und  
dazu  
rechnen

Manchmal gilt es bei einer Wanderung einen Bach auf unregelmässig gelegenen, unregelmässig grossen und vereinzelt noch wackeligen oder glitschigen Steinen zu überqueren.

Dann ist Trittsicherheit und Gleichgewicht zur Sturzprävention wichtig.

## Seiltänzer

(Parcours mit Balken, Gürtel, Seilen etc.)

→ geht auch rückwärts



...und  
dazu Namen  
buchstabieren

Stege können auf Wanderwegen schmal sein.

Im Winter ist nach der Schneeräumung manchmal nur ein schmaler Pfad schnee- und eisfrei.

## Jongleur

(Ping-Pong Bälle auf Löffel, Bälle auf Handrücken  
Stäbe auf der Handfläche)



...und dazu  
rückwärts  
zählen

Nicht immer hat man die Hände frei zum balancieren.  
Besonders mit Einkaufstaschen oder Schirm.

Trittsicher bleiben auch wenn die Hände anderweitig beschäftigt sind beugt Stürzen vor und verlangt vom Gehirn „Multitasking“.

## Pyramide

(Wenn das Tram oder der Bus besonders stark rüttelt.)



...mit nur  
einem Finger  
oder gar nicht  
am Tisch  
festhalten.

Auch bei unruhigen „Bodenverhältnissen“ das Gleichgewicht halten können ist eine wertvolle Kompetenz.

# Flusssteine

(Parcours mit div. Kissen, Tellern, Matten etc.)

→ *geht auch rückwärts*



**...und  
dazu  
rechnen**

Manchmal gilt es bei einer Wanderung einen Bach auf unregelmässig gelegenen, unregelmässig grossen und vereinzelt noch wackeligen oder glitschigen Steinen zu überqueren.

Dann ist Trittsicherheit und Gleichgewicht zur Sturzprävention wichtig.

# Seiltänzer

(Parcours mit Balken, Gürtel, Seilen etc.)

→ *geht auch rückwärts*

...und  
dazu Namen  
buchstabieren



Stege können auf Wanderwegen schmal sein.

Im Winter ist nach der Schneeräumung manchmal nur ein schmaler Pfad schnee- und eisfrei.

# Jongleur

(Ping-Pong Bälle auf Löffel, Bälle auf Handrücken  
Stäbe auf der Handfläche)



...und dazu  
rückwärts  
zählen

Nicht immer hat man die Hände frei zum balancieren.  
Besonders mit Einkaufstaschen oder Schirm.

Trittsicher bleiben auch wenn die Hände anderweitig beschäftigt sind beugt  
Stürzen vor und verlangt vom Gehirn „Multitasking“.

# Pyramide

(Wenn das Tram oder der Bus besonders stark rüttelt.)



**...mit nur  
einem Finger  
oder gar nicht  
am Tisch  
festhalten.**

Auch bei unruhigen „Bodenverhältnissen“ das Gleichgewicht halten können ist eine wertvolle Kompetenz.