

# Sicher stehen – sicher gehen

## Wissenswertes zur Sturzprävention

Nicole Herren 13.3.2024

**sicher stehen**

**sichergehen.ch**



Hauptpartner:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Fachpartner:



Präsentiert von:

Rentnervereinigung des  
Sensebezirks

# Das erwartet Sie

- Einführung ins Thema
- Analyse des Unfallgeschehens – Was passiert?
- Risikoanalyse – Warum passiert es?
- Interventionsanalyse – Was wirkt? Wie kann es verhindert werden?
- Sturzpräventives Training – Die vier Erfolgsfaktoren
- Wohnraum sicher gestalten
- [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch)

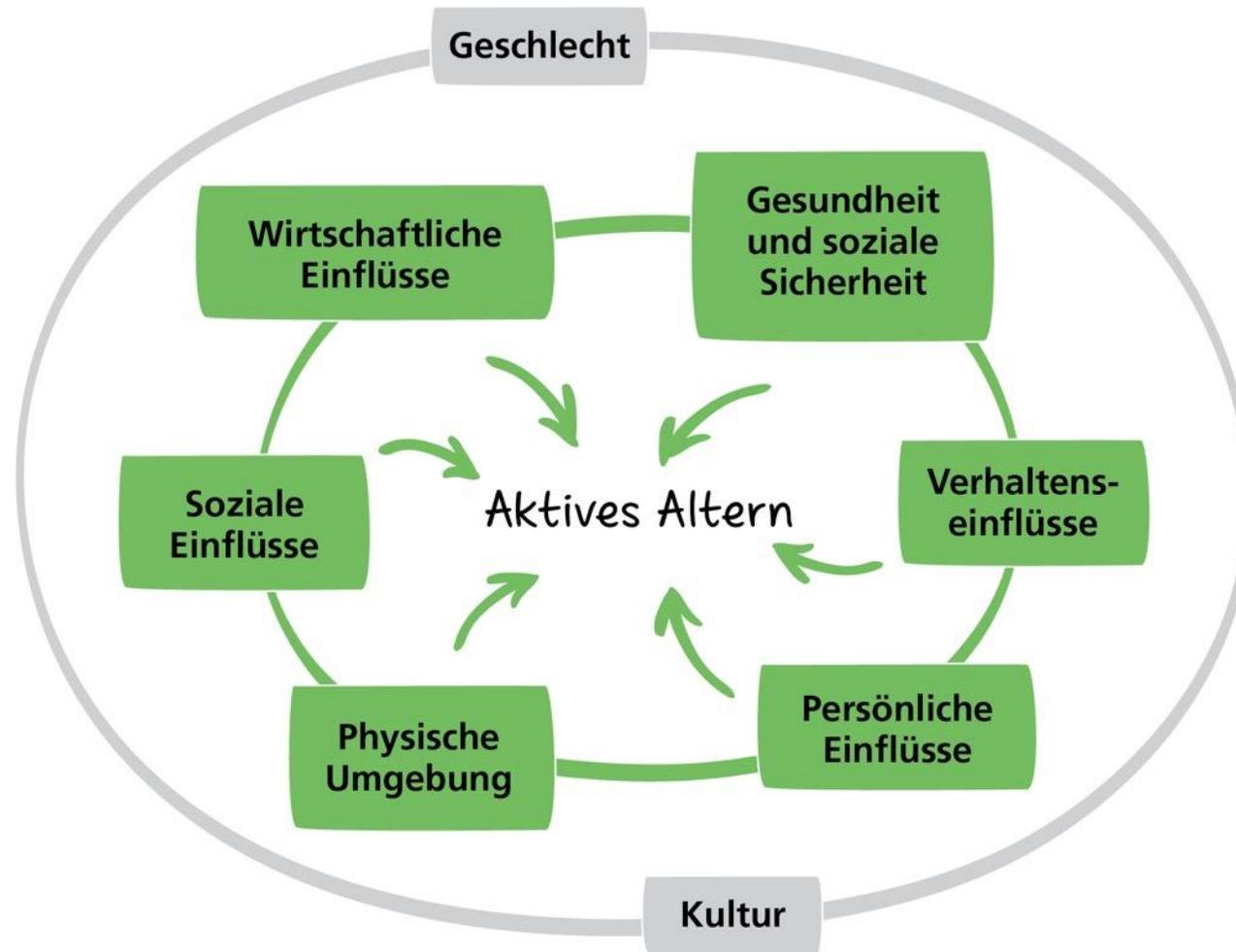
# Silver Society

Vielfalt der älteren Erwachsenen



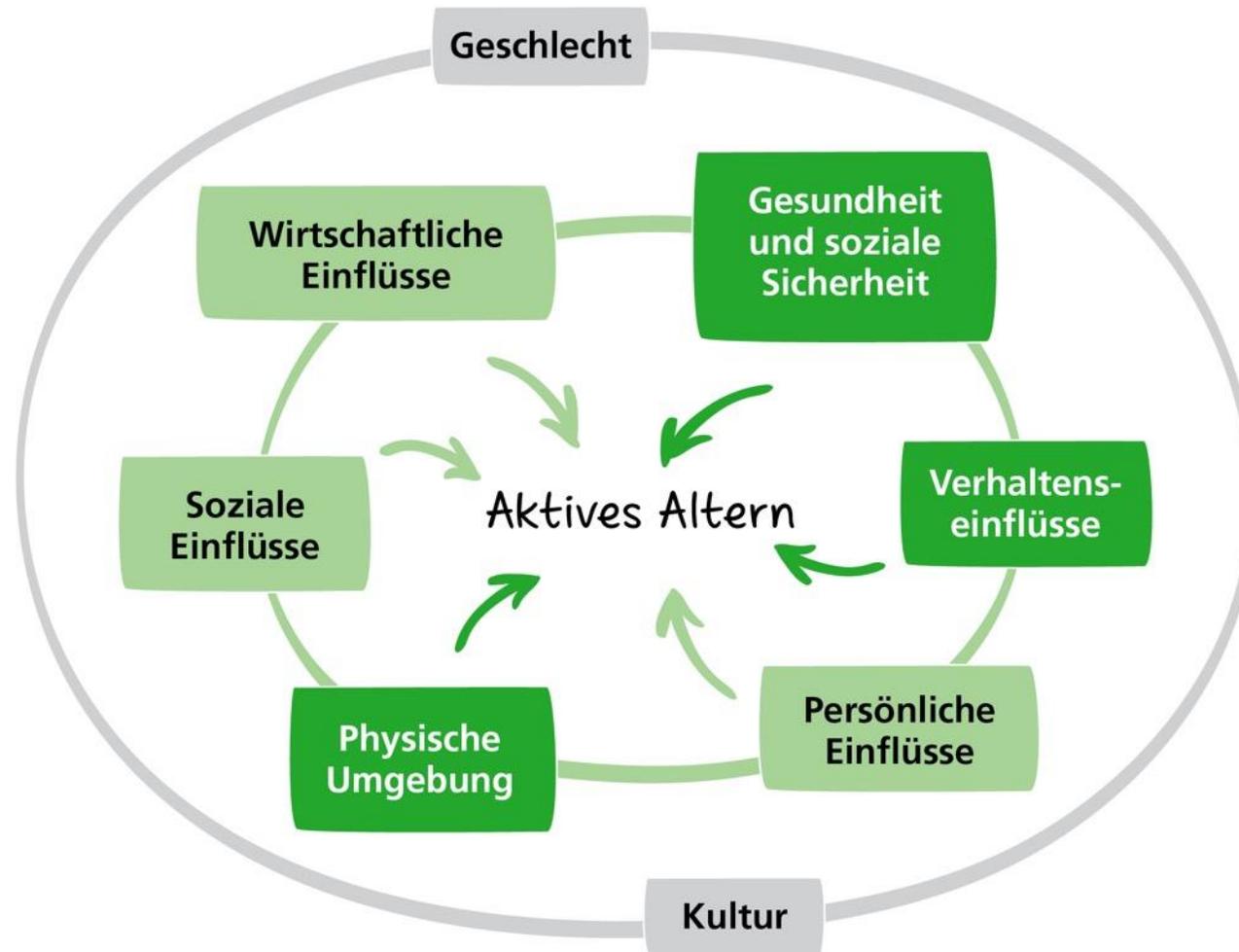
# Aktives Altern

## Bestimmende Faktoren



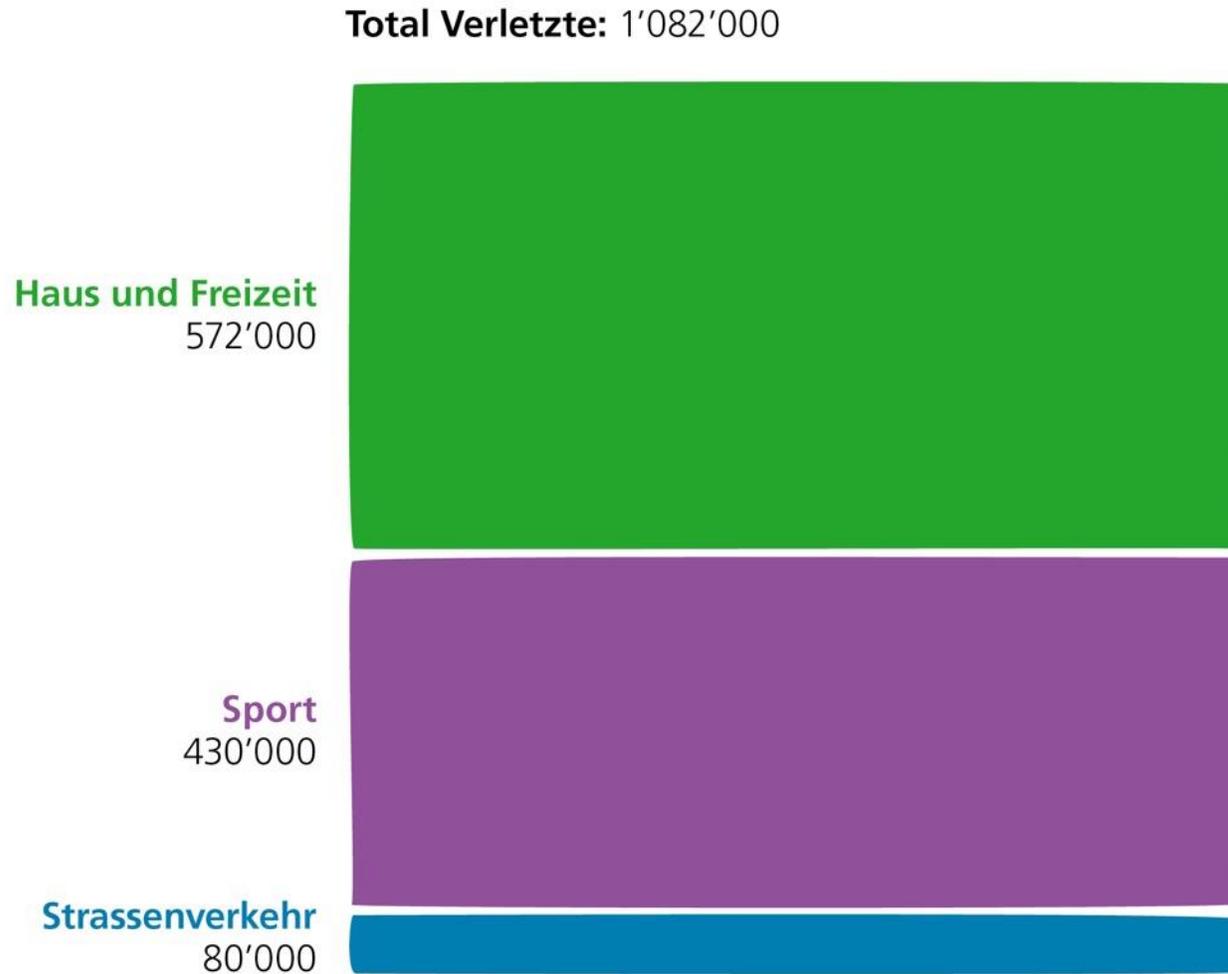
# Aktives Altern

## Bestimmende Faktoren



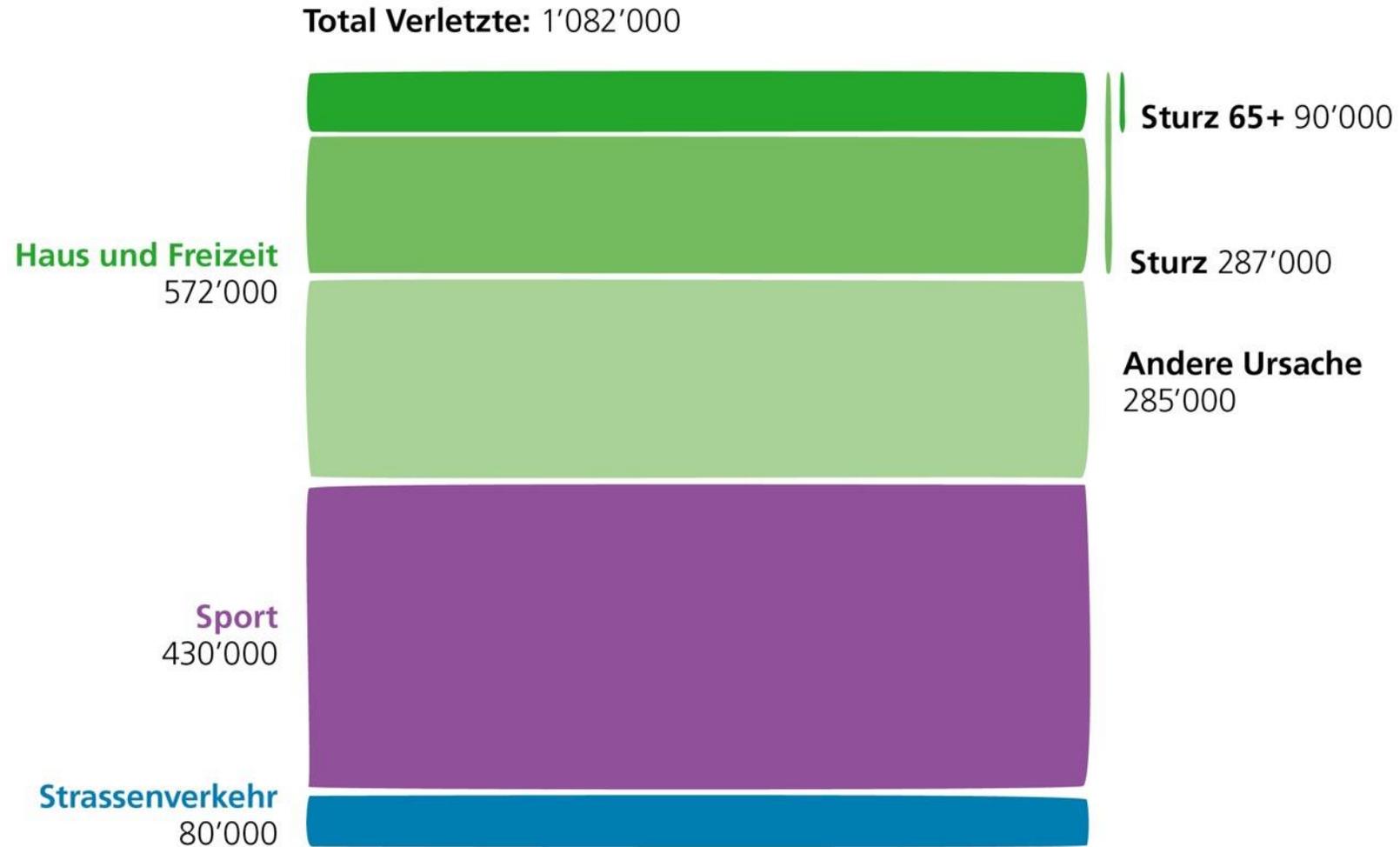
# Analyse des Unfallgeschehens

Nichtberufsunfälle der Schweizer Wohnbevölkerung, Ø 2015–2019



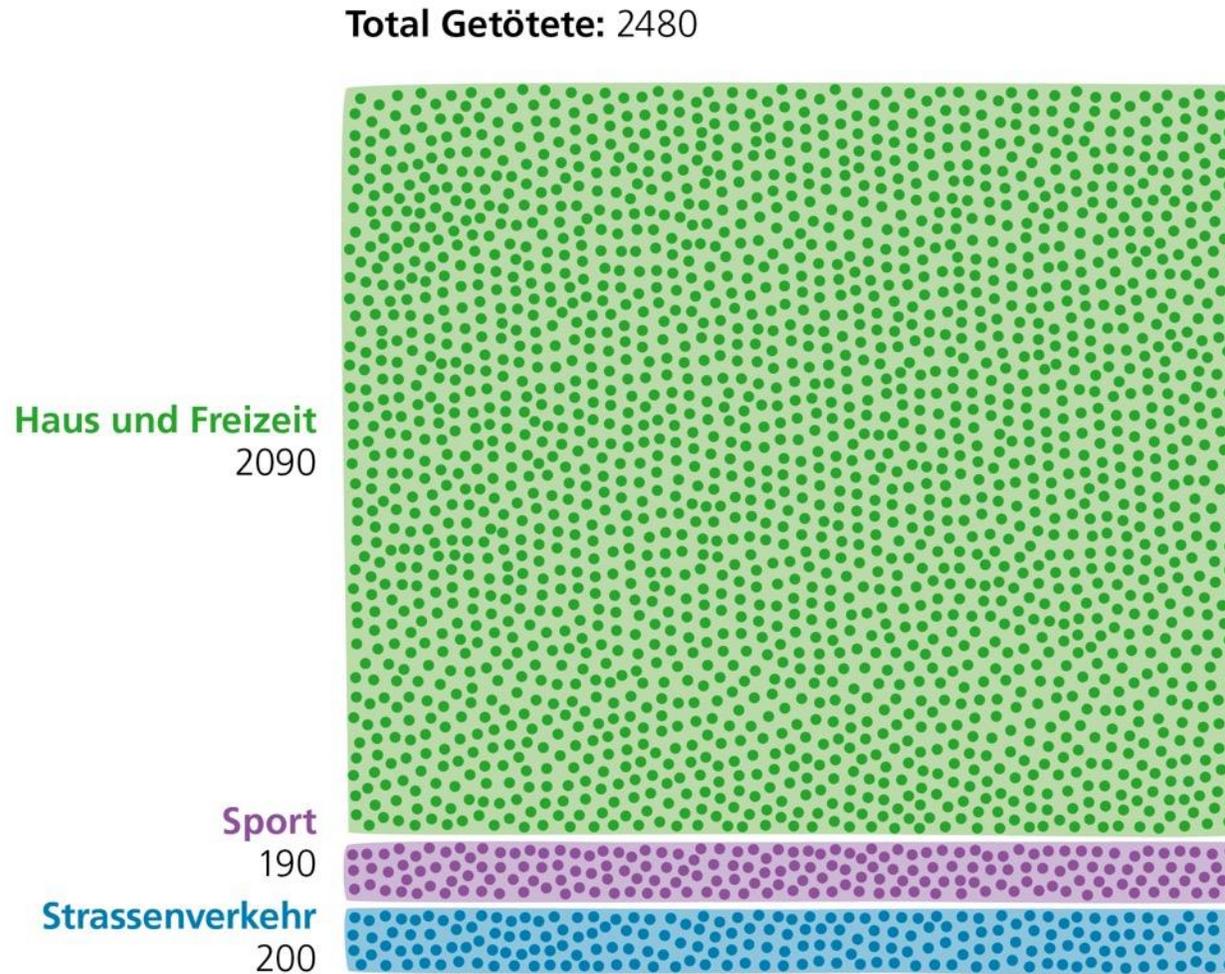
# Analyse des Unfallgeschehens

Nichtberufsunfälle der Schweizer Wohnbevölkerung, Ø 2015–2019



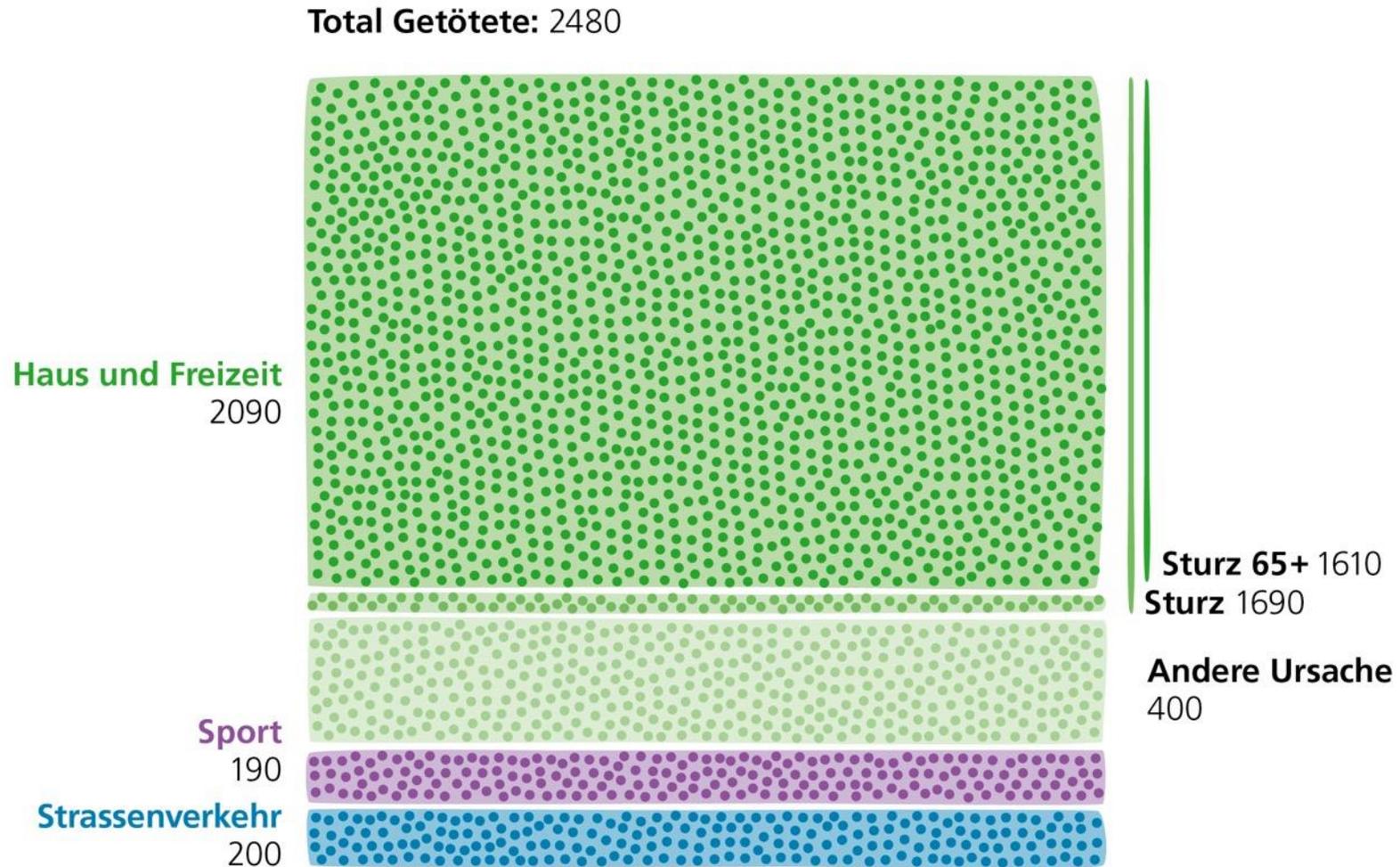
# Analyse des Unfallgeschehens

Nichtberufsunfälle der Schweizer Wohnbevölkerung, Ø 2015–2019



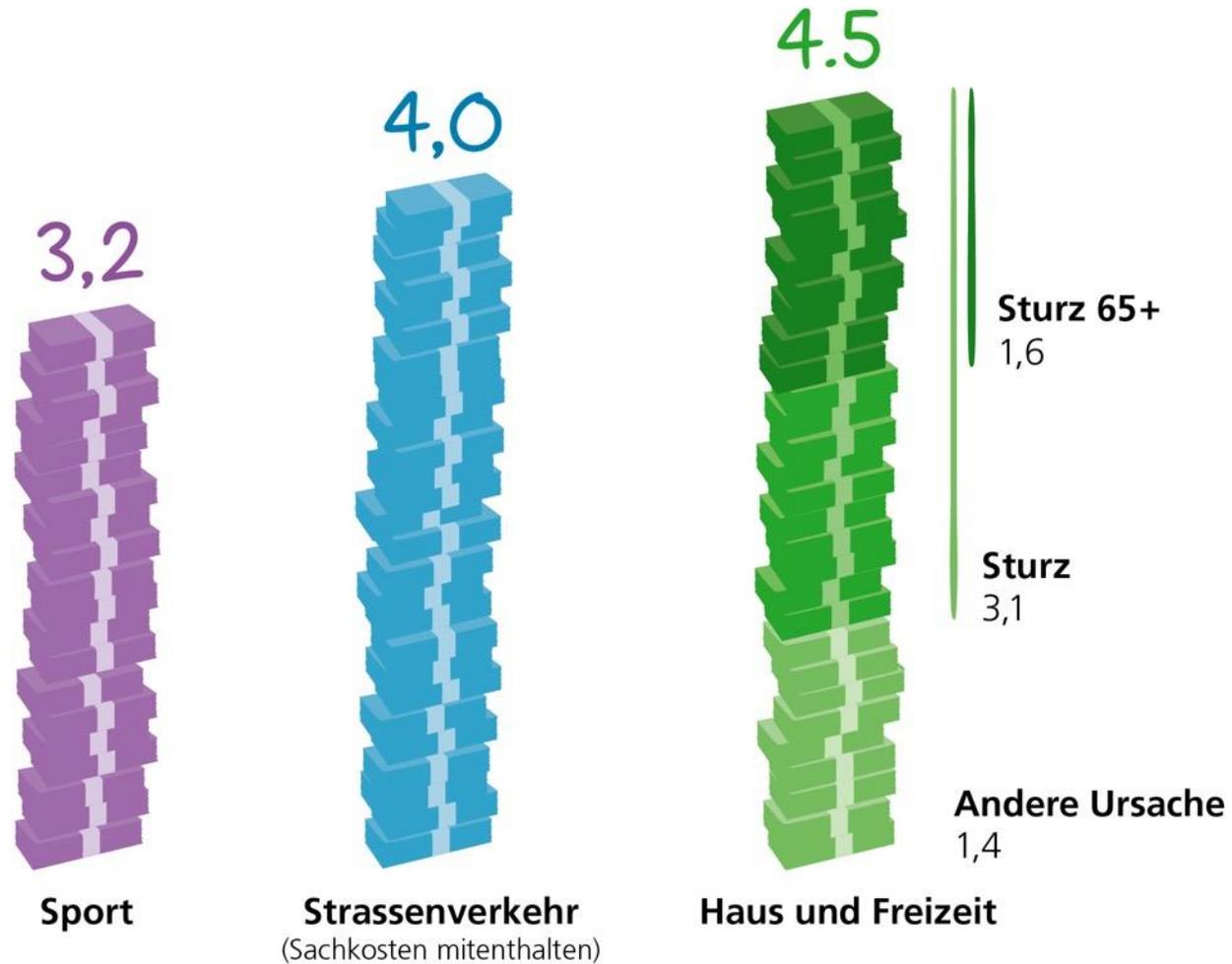
# Analyse des Unfallgeschehens

Nichtberufsunfälle der Schweizer Wohnbevölkerung, Ø 2015–2019



# Analyse des Unfallgeschehens

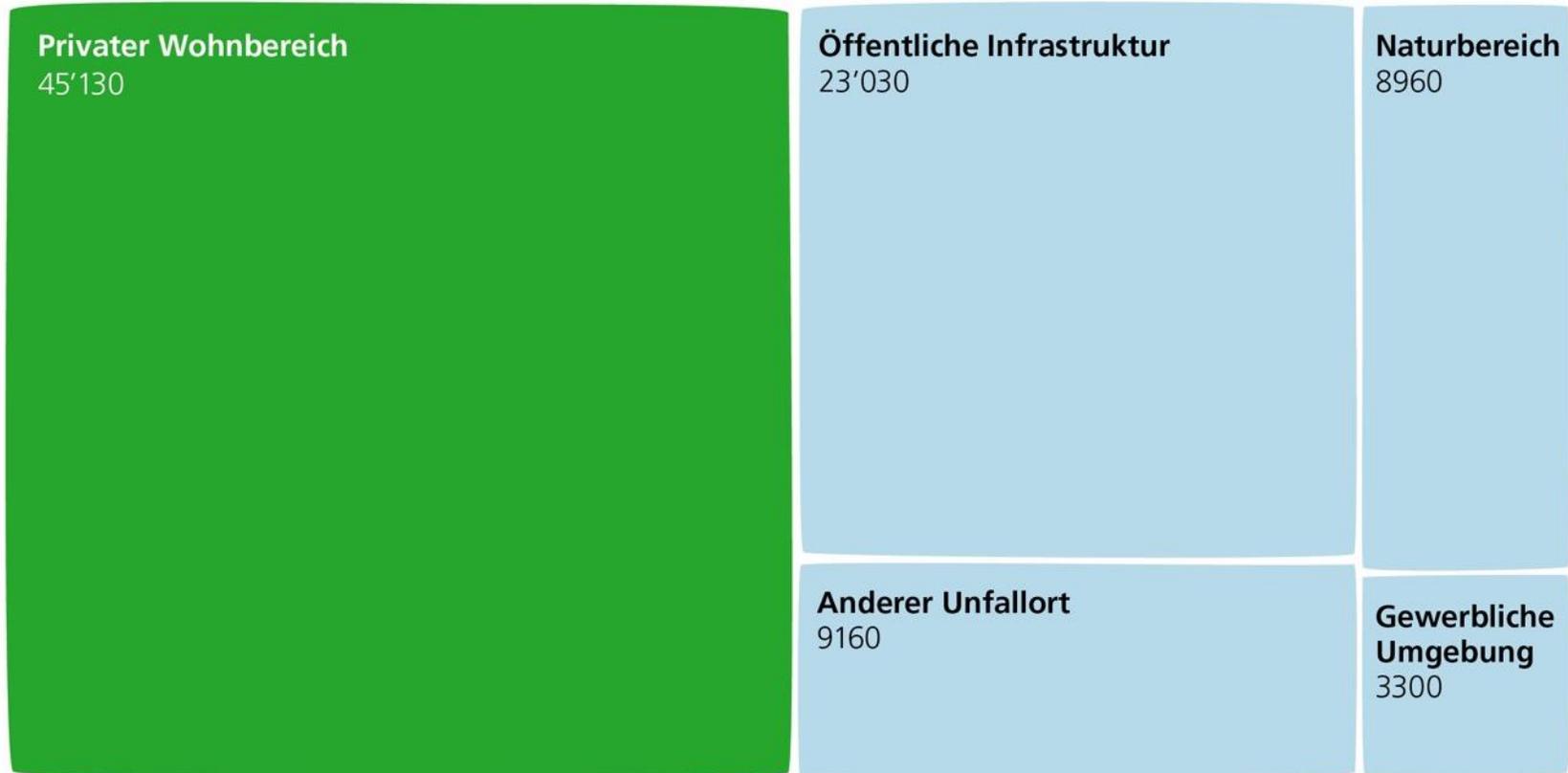
Materielle Kosten nach Bereich in Mrd. CHF, 2019



# Analyse des Unfallgeschehens

Verletzte 65+ bei Stürzen nach Unfallort, Ø 2015–2019

Total: 89'580



# Analyse des Unfallgeschehens

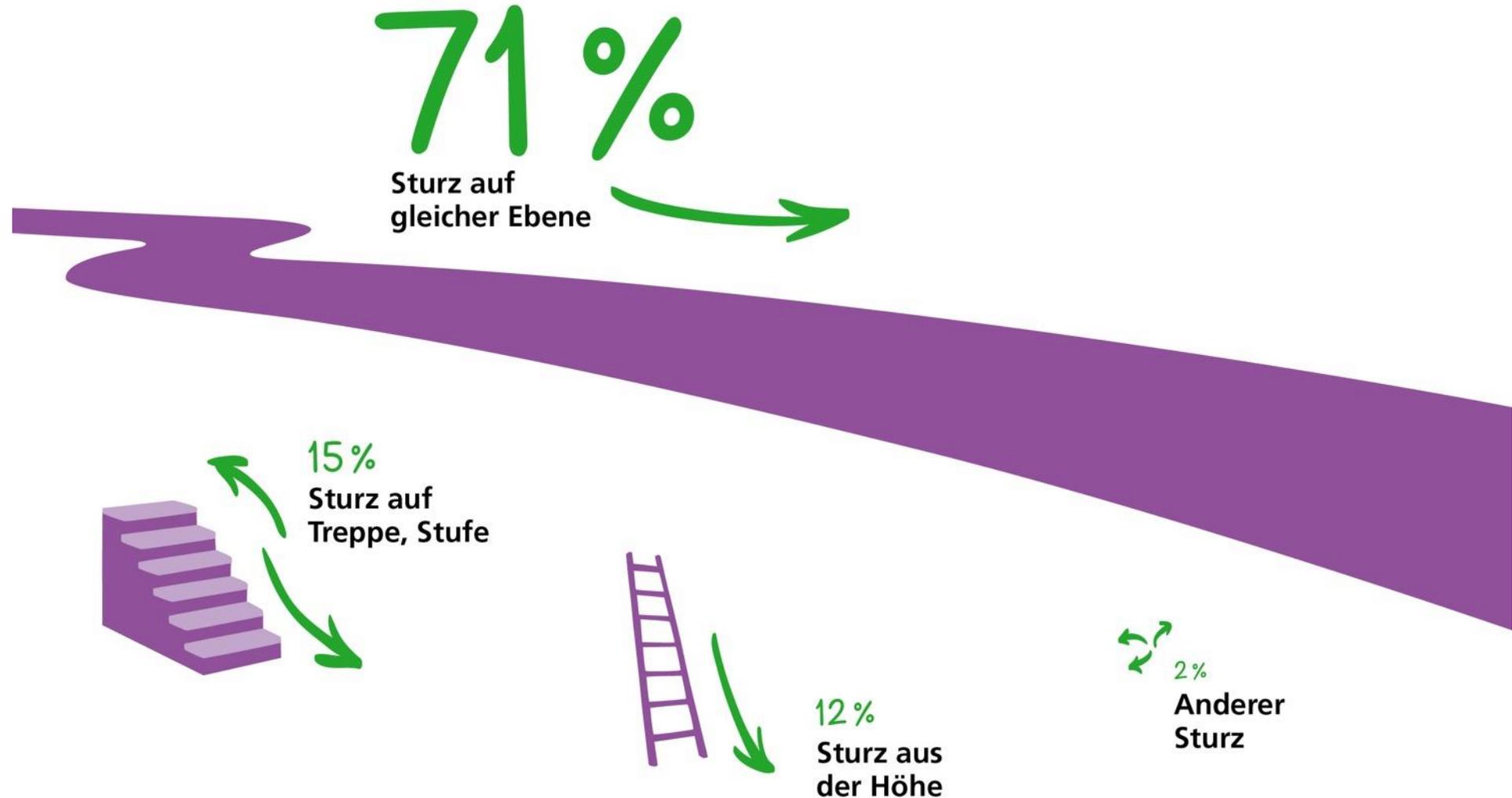
Verletzte 65+ bei Stürzen nach Unfallort, Ø 2015–2019

Privater Wohnbereich: 45'130



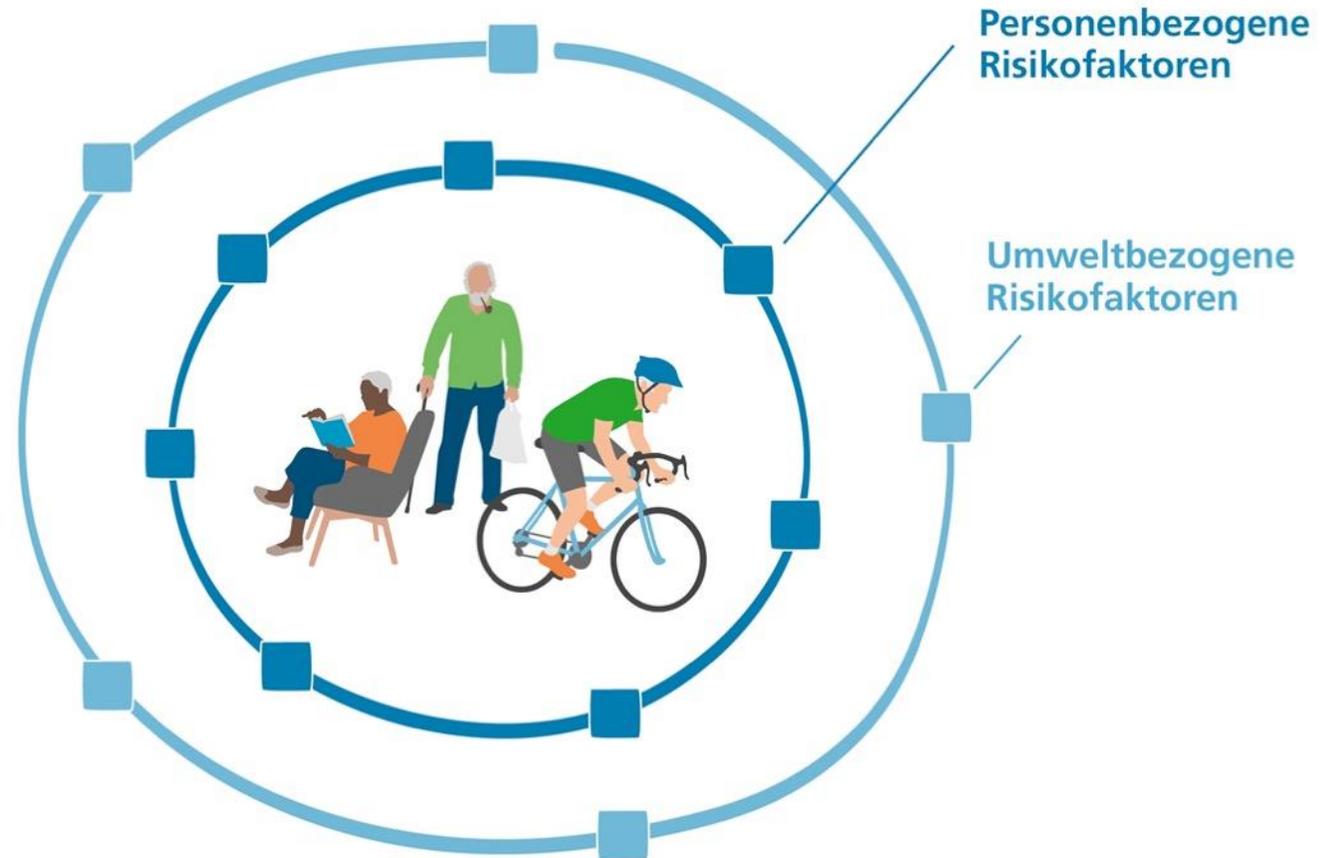
# Analyse des Unfallgeschehens

Sturz als häufigster Unfallhergang in Haushalt, Garten und Freizeit, 65+



# Risikoanalyse

## Risikofaktoren



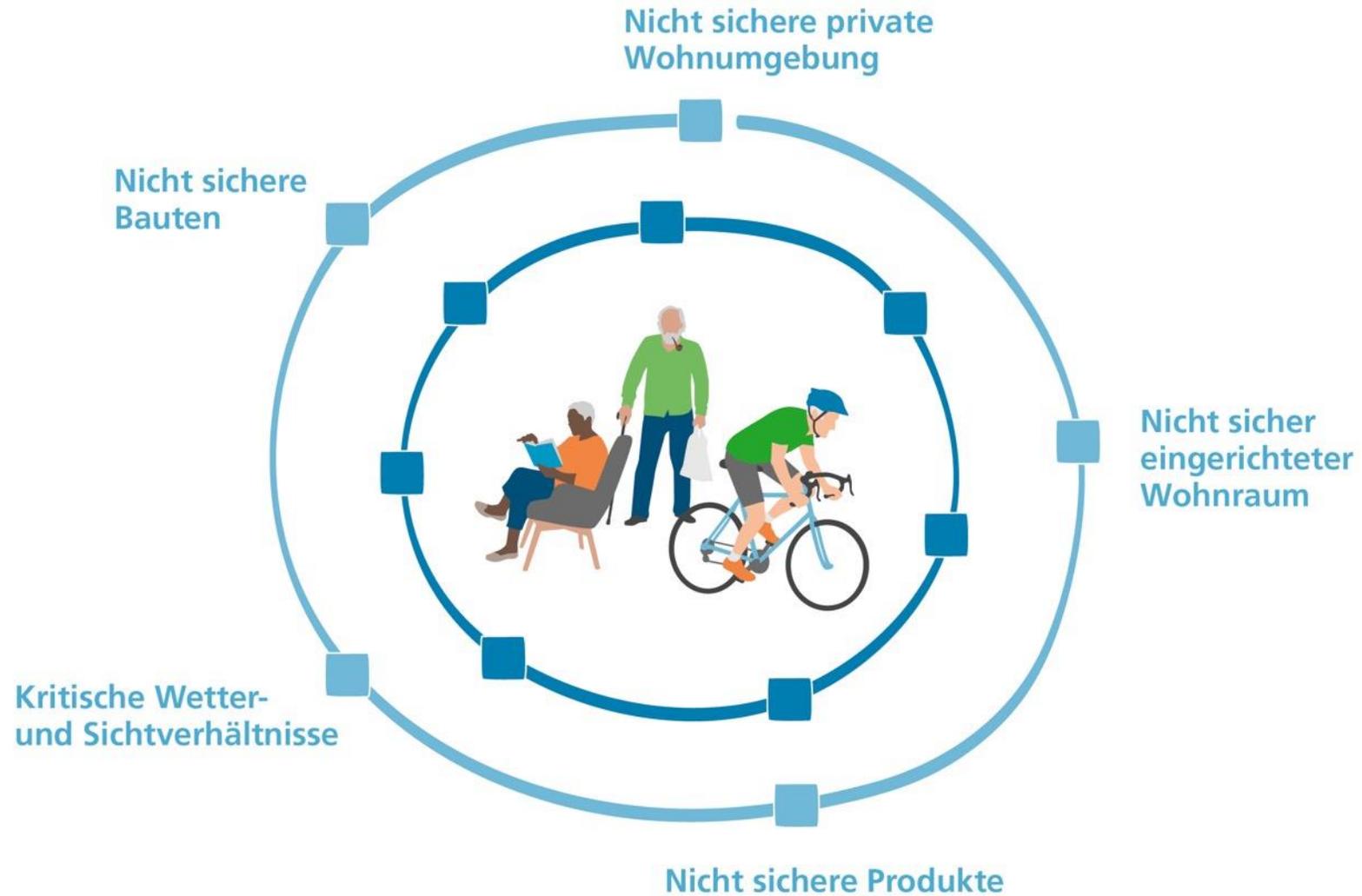
# Risikoanalyse

## Personenbezogene Risikofaktoren



# Risikoanalyse

## Umweltbezogene Risikofaktoren



# Interventionsanalyse

## Präventionsansätze

Körperliche und psychische  
Gesundheit erhalten

Wohnraum sicher gestalten

Risiken verringern

Altersgerecht bauen

# Interventionsanalyse

## Präventionsansätze

sicher stehen

sichergehen.ch

Körperliche und psychische  
Gesundheit erhalten

Wohnraum sicher gestalten

Risiken verringern

Altersgerecht bauen

### Körperliche und psychische Gesundheit erhalten

- Bewegung in den Alltag integrieren
- Sturzpräventiv trainieren
- Sturzangst und andere psychische Erkrankungen behandeln
- Ernährung altersgerecht anpassen

# Interventionsanalyse

## Präventionsansätze

Körperliche und psychische  
Gesundheit erhalten

Wohnraum sicher gestalten

Risiken verringern

Altersgerecht bauen

### 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

# Interventionsanalyse

## Präventionsansätze

Körperliche und psychische  
Gesundheit erhalten

Wohnraum sicher gestalten

Risiken verringern

Altersgerecht bauen

### 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

# Interventionsanalyse

## Präventionsansätze

Körperliche und psychische  
Gesundheit erhalten

Wohnraum sicher gestalten

Risiken verringern

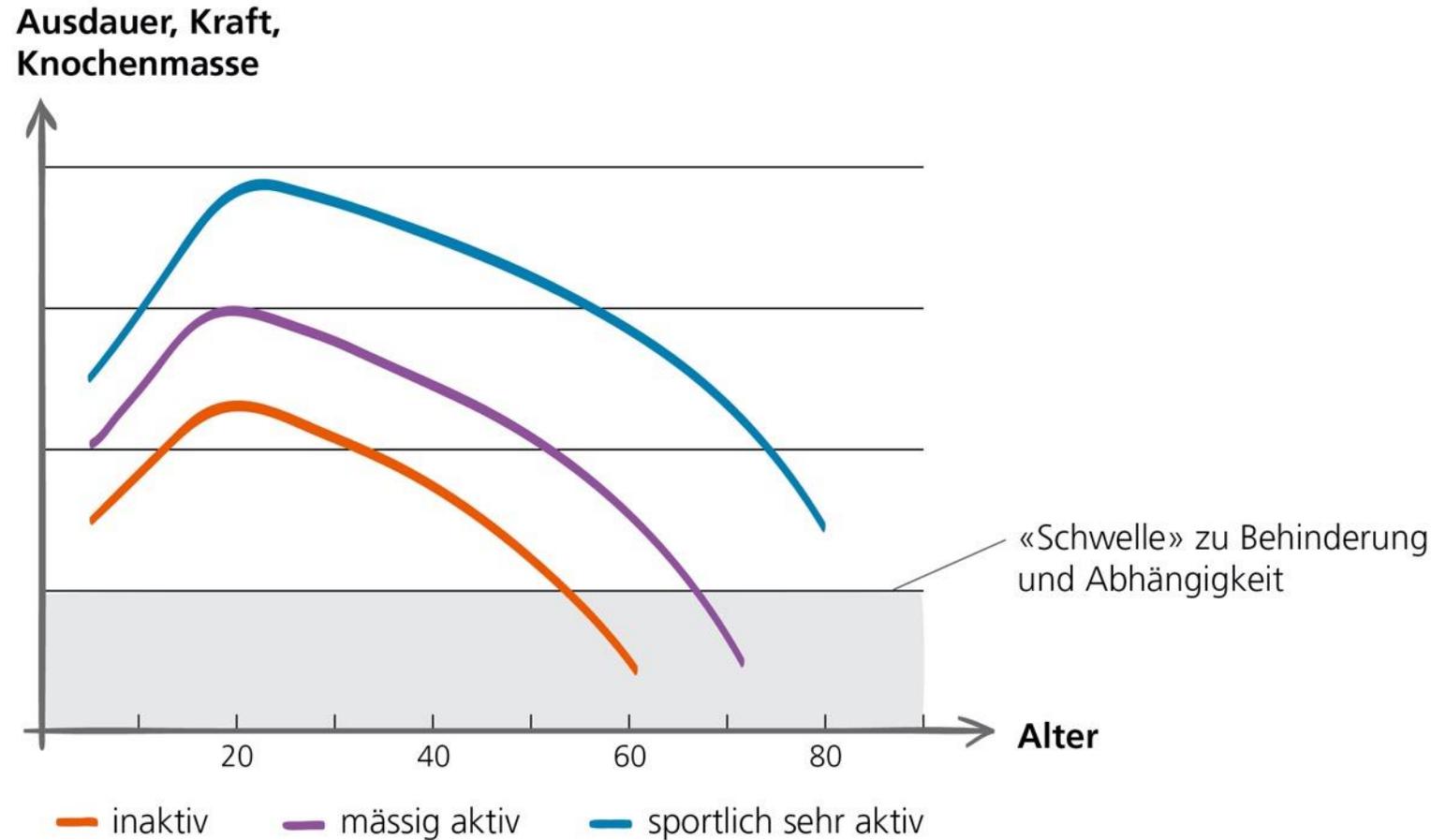
Altersgerecht bauen

### 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

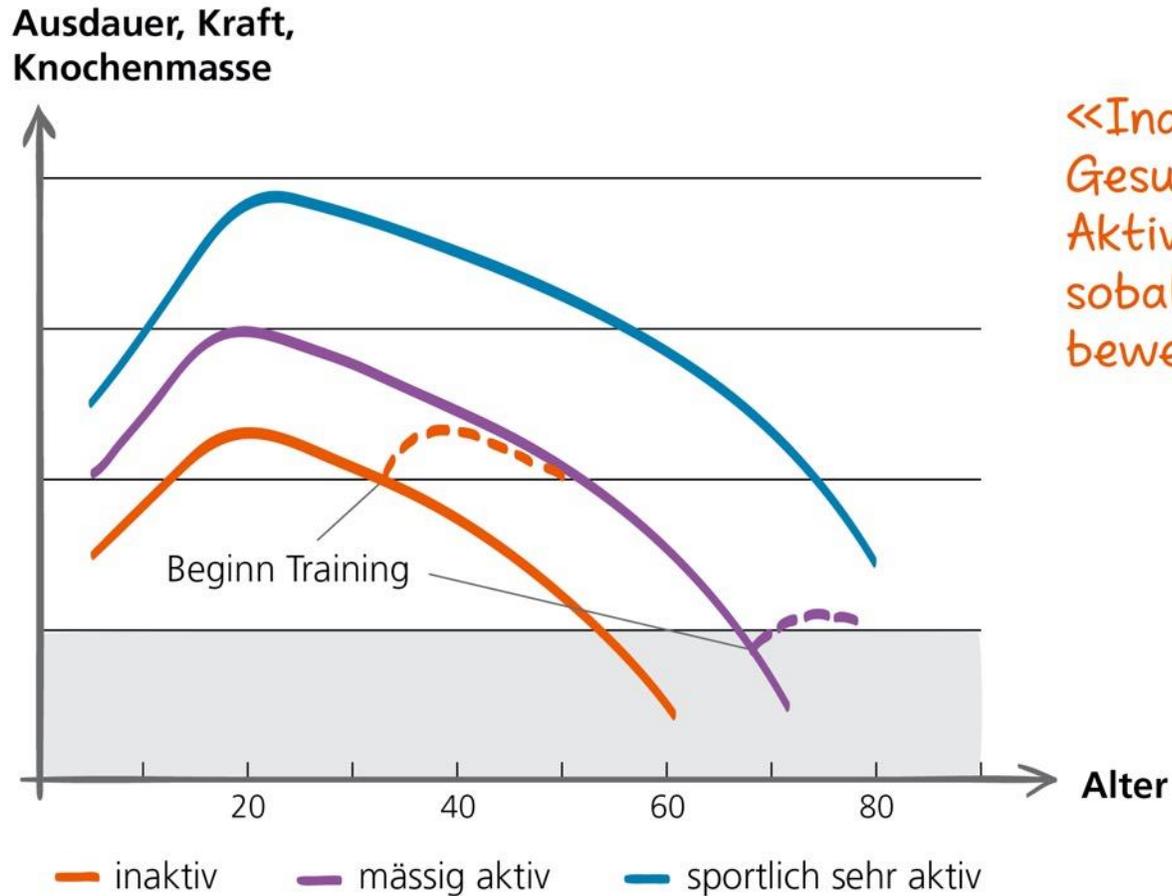
# Es ist nie zu spät!

Gesundheit und Leistung im Altersverlauf



# Es ist nie zu spät!

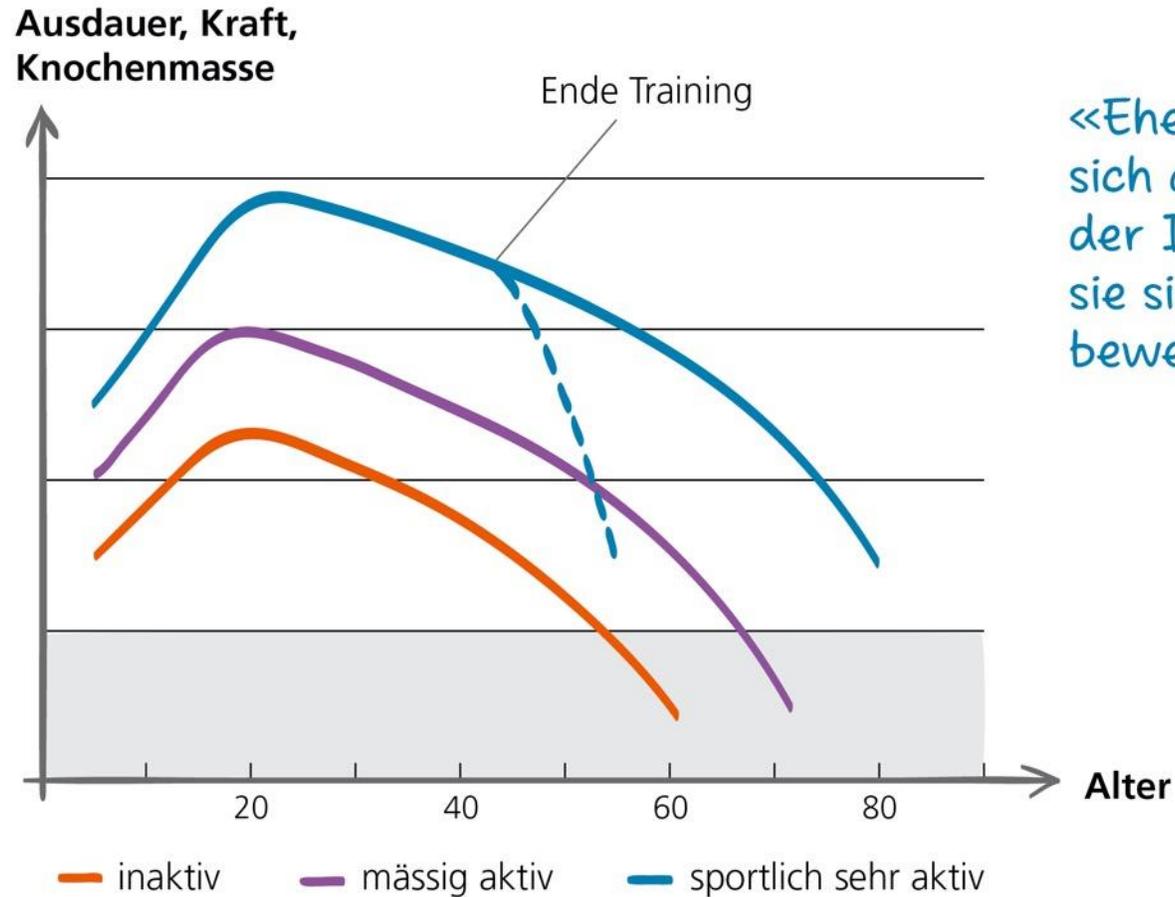
Gesundheit und Leistung im Altersverlauf



«Inaktive können sich dem Gesundheitszustand der Aktiveren jederzeit annähern, sobald sie sich regelmässig bewegen»

# Es ist nie zu spät!

Gesundheit und Leistung im Altersverlauf



«Ehemals Trainierte nähern sich dem Gesundheitszustand der Inaktiveren an, sobald sie sich nicht mehr regelmässig bewegen»

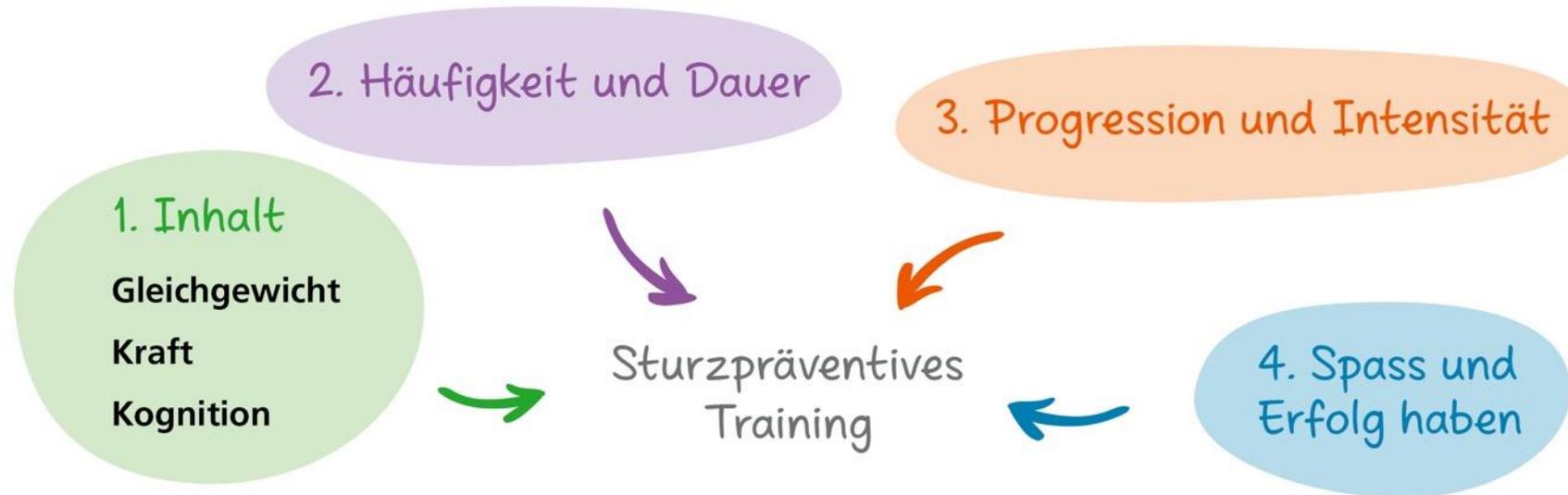
# Sturzpräventives Training

Die vier Erfolgsfaktoren



# Sturzpräventives Training

Die vier Erfolgsfaktoren



# Sturzpräventives Training

Die vier Erfolgsfaktoren



# Sturzpräventives Training

Die vier Erfolgsfaktoren



# Sturzpräventives Training

Die vier Erfolgsfaktoren



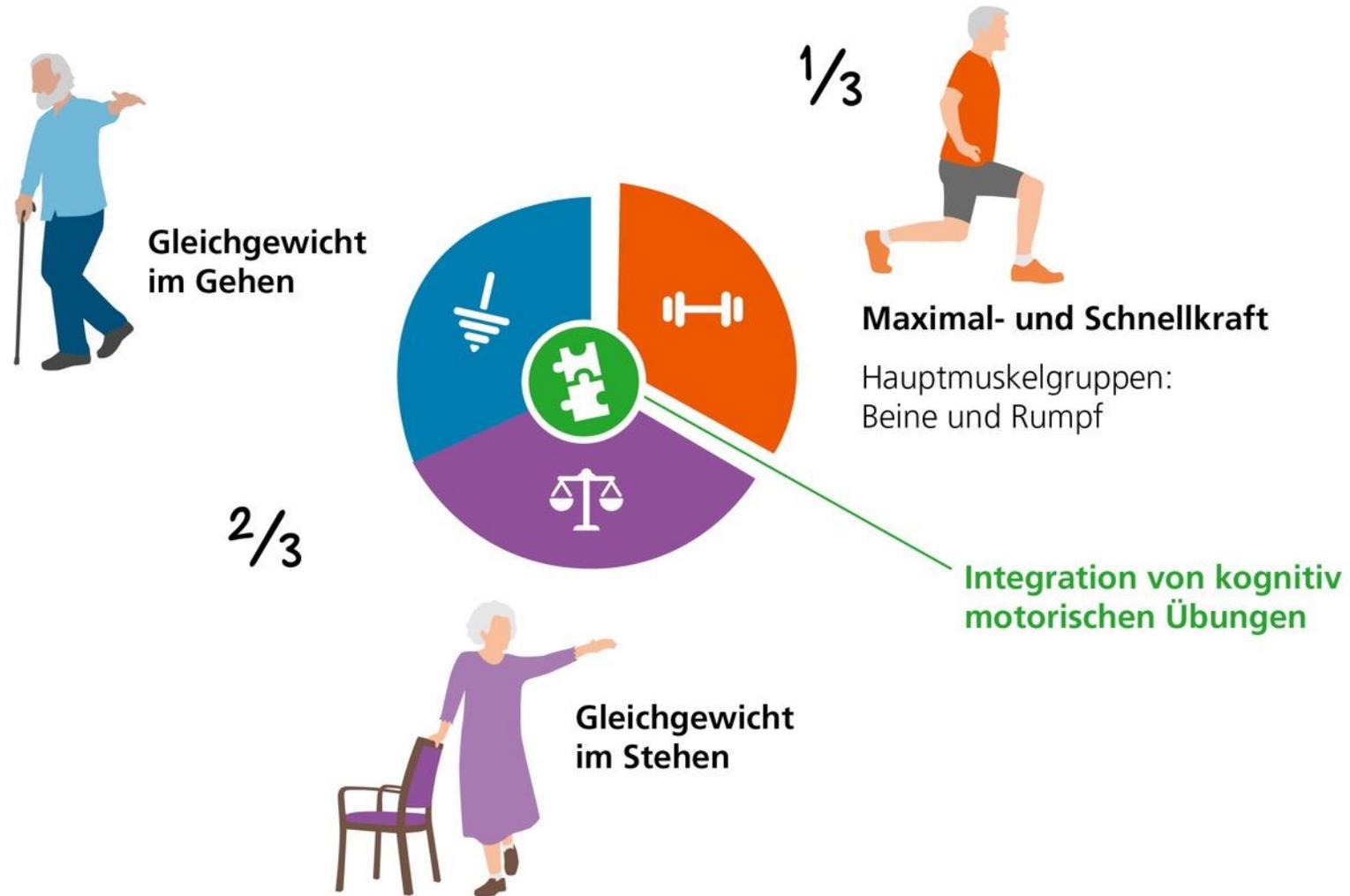
# Sturzpräventives Training

Die vier Erfolgsfaktoren



# Die vier Erfolgsfaktoren

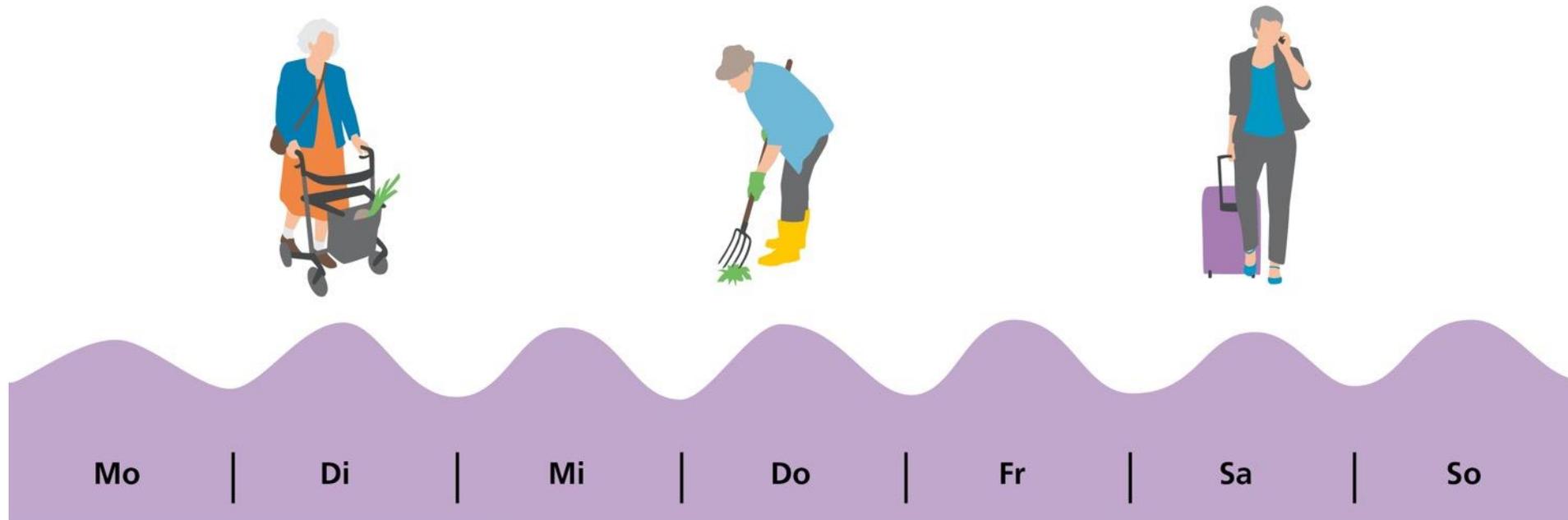
## 1. Inhalt



# Die vier Erfolgsfaktoren

## 2. Häufigkeit und Dauer

Möglichst viel Bewegung im Alltag



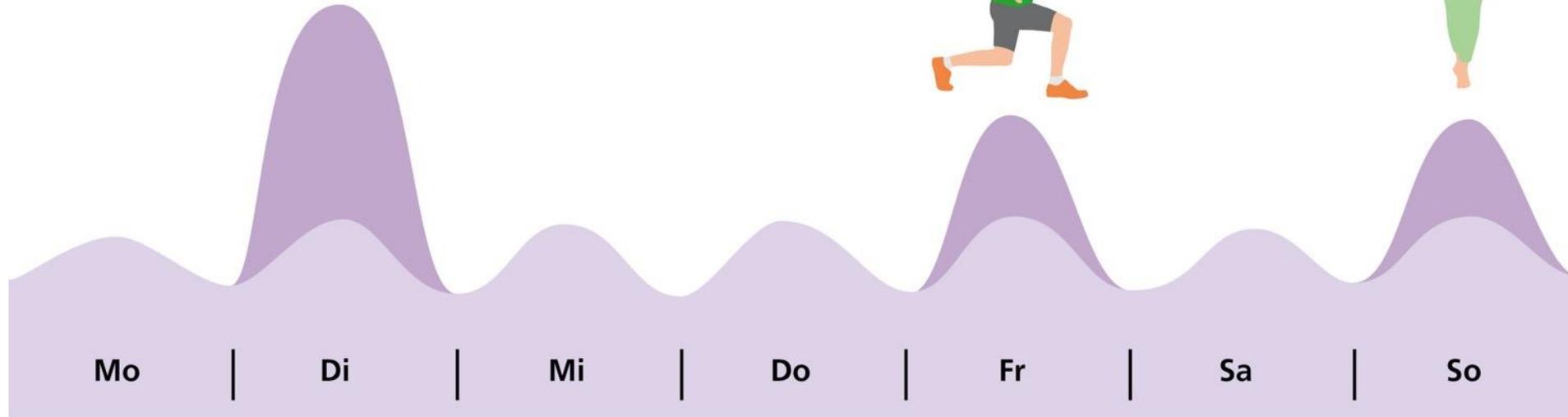
# Die vier Erfolgsfaktoren

## 2. Häufigkeit und Dauer

1x pro Woche  
angeleitetes Gruppentraining  
in einem Kurs mit dem Qualitätslabel

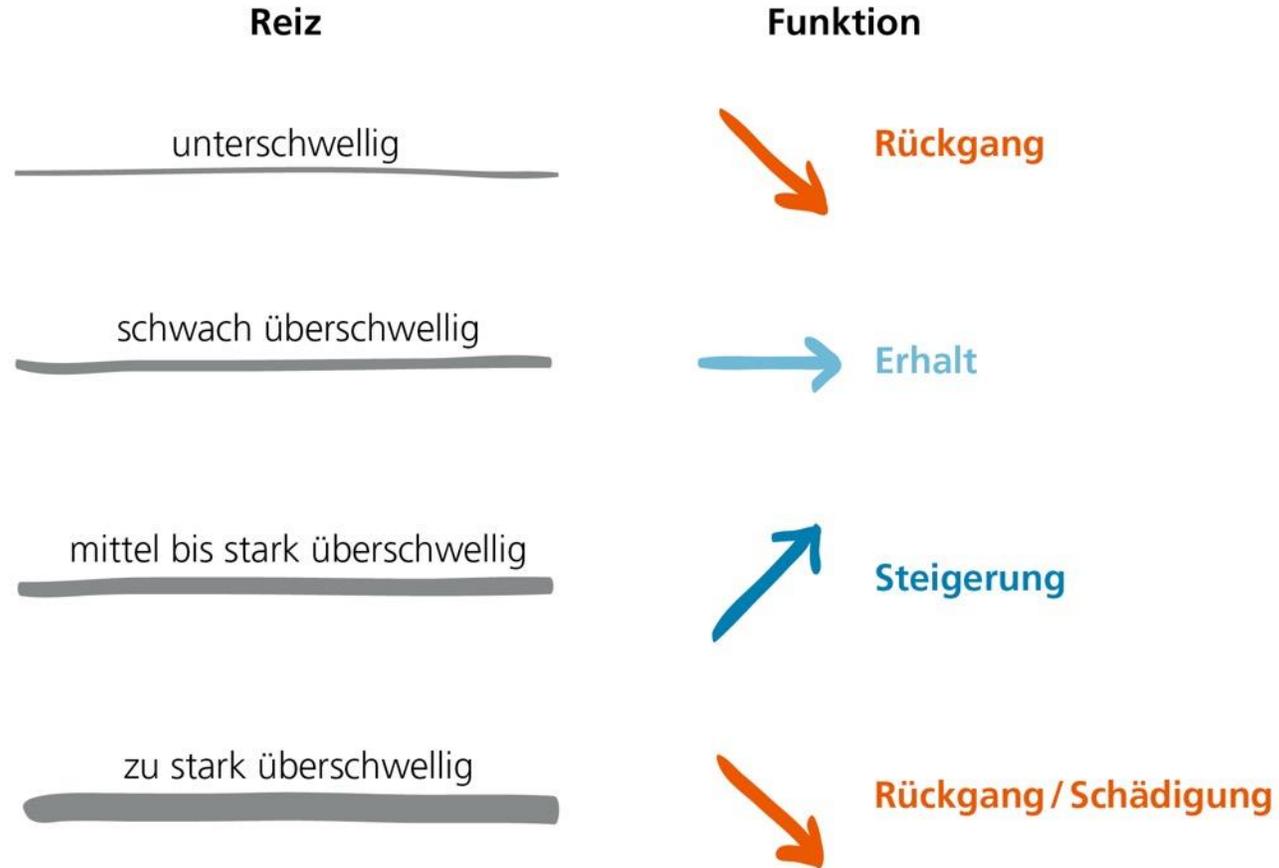


2x pro Woche  
30 Minuten Training zu Hause  
von Kraft und Gleichgewicht



# Die vier Erfolgsfaktoren

## 3. Progression und Intensität



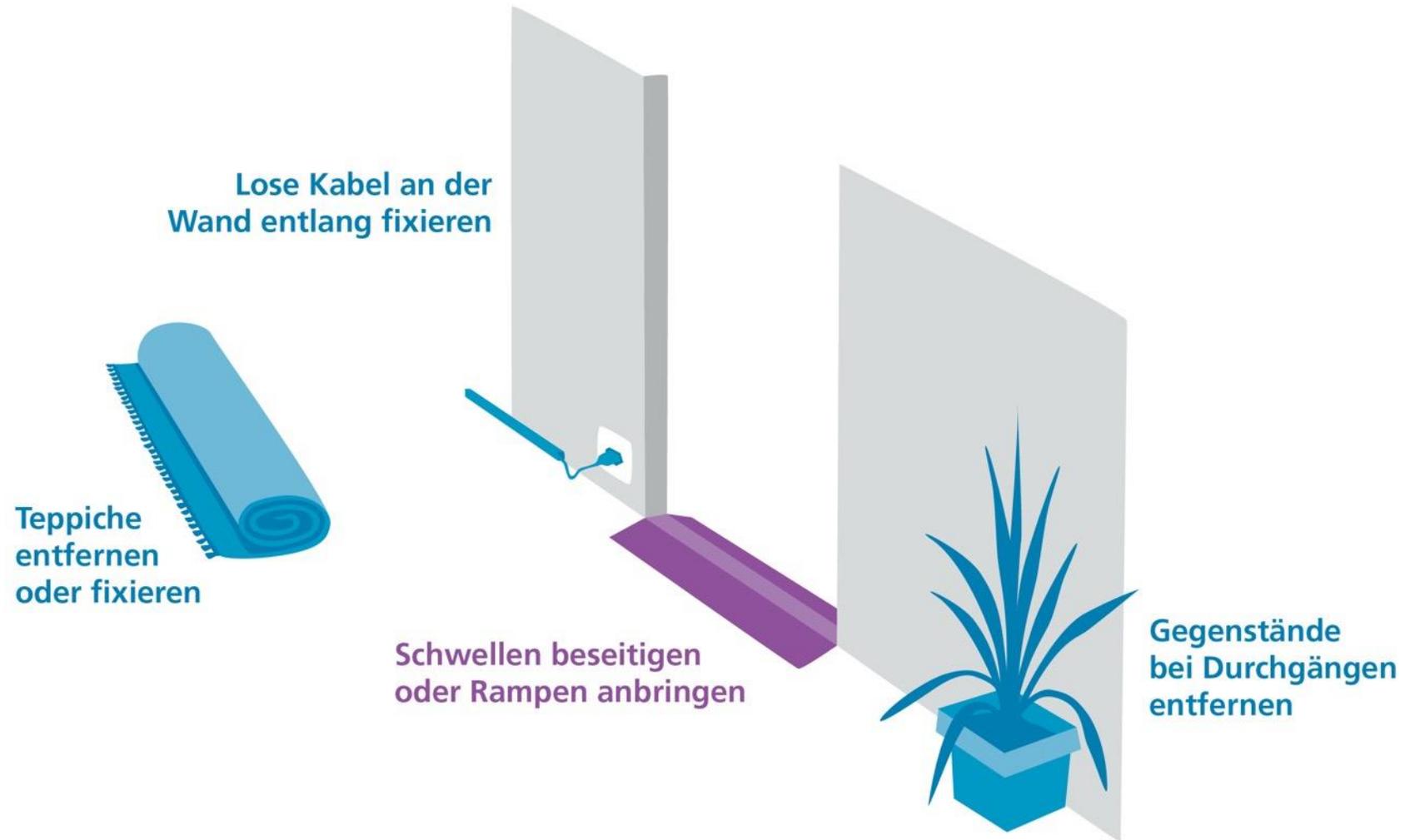
# Die vier Erfolgsfaktoren

## 4. Spass und Erfolg haben



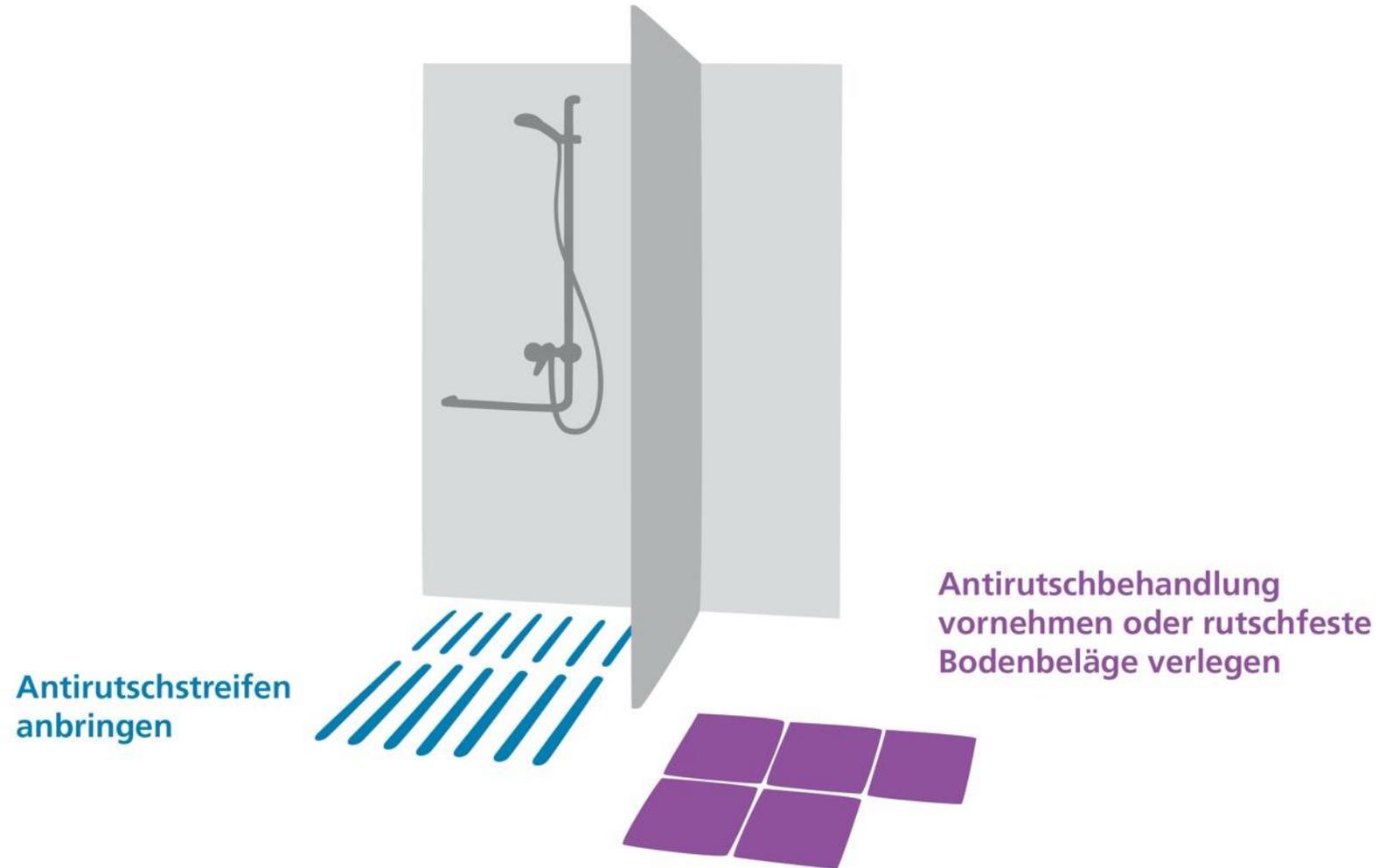
# Wohnraum sicher gestalten

## Stolperfallen entfernen



# Wohnraum sicher gestalten

Ausrutschgefahren verringern



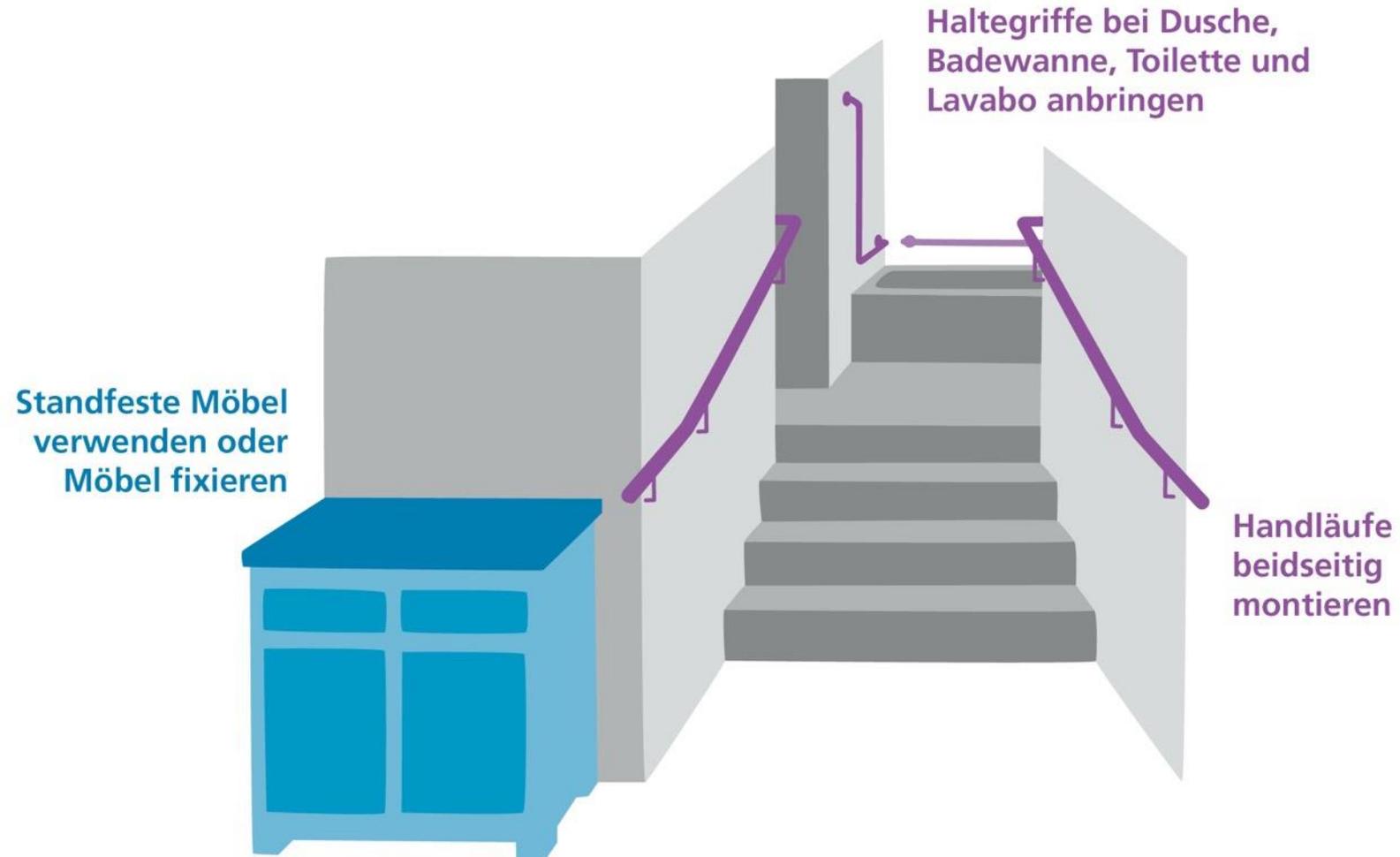
# Wohnraum sicher gestalten

Beleuchtung optimieren und Sturzgefahren sichtbar machen



# Wohnraum sicher gestalten

Festhaltungsmöglichkeiten anbringen



# Kampagne sichergehen.ch

TV-Spot



The screenshot shows the website interface for 'sichergehen.ch'. At the top, there is a navigation bar with links: 'Kurse finden', 'Zu Hause trainieren', 'Richtig trainieren', 'Hintergrund', and 'Fachpersonen'. The 'sicher stehen' logo and 'sichergehen.ch' URL are prominently displayed. The main content area features a large banner with two wooden figures, a woman and a man, standing on wooden blocks. The woman is on the left, wearing a blue top and black pants. The man is on the right, wearing a red and white checkered shirt and blue pants. To the left of the figures, the text reads 'Agil und stabil durchs Leben' and 'Mit regelmässigem Training zu mehr Gleichgewicht im Alter.' Below this is a green button labeled 'TV-Spot ansehen'. To the right of the figures, a circular graphic asks 'Welches Training passt?' and 'Jetzt Bewegungstest machen', accompanied by icons for various activities. At the bottom, there is a green search bar with the text 'Kurse und Anbieter in Ihrer Nähe', a search input field with the placeholder 'Bitte Postleitzahl oder Ort eingeben', and a green 'Suchen' button.

Kurse finden Zu Hause trainieren Richtig trainieren Hintergrund Fachpersonen

sicher stehen  
sichergehen.ch

**Agil und stabil durchs Leben**

Mit regelmässigem Training zu mehr Gleichgewicht im Alter.

**TV-Spot ansehen**

**Welches Training passt?**

Jetzt Bewegungstest machen

**Kurse und Anbieter in Ihrer Nähe**

Bitte Postleitzahl oder Ort eingeben

**Suchen**

# Kampagne sichergehen.ch

Partner

Hauptpartner:



Gesundheitsförderung  
Schweiz

Fachpartner:



Rheumaliga Schweiz  
Bewusst bewegt



Kooperationspartner:



# Sicher stehen – sicher gehen



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**  
Fragen?



Präsentiert von:

Rentnervereinigung des Sensebezirks