

# bfu-Sicherheitstipp «Stürze»

## Sicher stehen – sicher gehen

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit immer mehr ab. Dies hat Folgen: Rund 280 000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz und müssen deswegen ambulant oder stationär behandelt werden. Dank einfachem Training lassen sich jedoch viele Stürze vermeiden.

### Tipps

- Überprüfen Sie Ihr Zuhause auf Stolperfallen und andere bauliche Hindernisse.
- Versehen Sie Treppen mit Handläufen und markieren Sie Treppenstufen.
- Verwenden Sie Gehhilfen nach Absprache mit Fachpersonen.
- Lassen Sie Ihr Sehvermögen regelmässig überprüfen.
- Halten Sie sich mit Gleichgewichtstraining und Übungen zu Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fit.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung im Alltag.
- Tragen Sie im Haus und ausserhalb des Hauses geeignete Schuhe.

### Kampagne «sicher stehen – sicher gehen»

Die bfu, Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz haben mit zwei Fachpartnern die Kampagne «Sicher stehen – sicher gehen» lanciert. Auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) finden sich über 1 500 Kurse und Übungen in drei Trainingsprogrammen und unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen für zu Hause – damit ältere Erwachsene länger mobil und unabhängig bleiben.

