



Selbständig bleiben – Sturzrisiko reduzieren



**IN
BALANCE
ÄLTER
WERDEN**

Falls Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit einem Ja beantworten, melden Sie sich in Ihrer Arztpraxis oder Ihrer Apotheke.

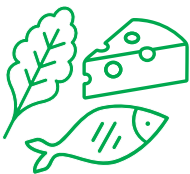


- **Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?**
- **Fühlen Sie sich unsicher beim Stehen oder Gehen?**
- **Haben Sie Angst, zu stürzen?**



Melden Sie sich in Ihrer Arztpraxis oder Ihrer Apotheke.

- Lassen Sie die Augen regelmässig testen und tragen Sie eine gut angepasste Brille. Gute Sicht gibt Ihnen Sicherheit.
- Lassen Sie Ihr Hörvermögen testen. Bereits eine geringe Schwerhörigkeit erhöht das Sturzrisiko. Gutes Hören hilft, sich räumlich zu orientieren.
- Einige, im Alter häufig verschriebene Medikamente können das Sturzrisiko erhöhen. Zudem trägt Alkohol in Kombination mit gewissen Medikamenten zu einem grösseren Sturzrisiko bei.



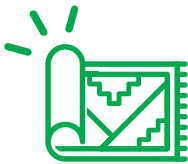
Ernähren Sie sich ausgewogen.

- Ausreichend Proteine (Eiweiss) verhindern den Muskelabbau. Proteine sind enthalten in Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern, Tofu und Hülsenfrüchten.
- Vitamin D und Kalzium sind gut für die Knochen. Vitamin D wird für ältere Menschen als Nahrungsergänzung empfohlen. Kalzium hat es unter anderem in Milch und Milchprodukten, Brokkoli, Mangold, Spinat, Kräutern, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten sowie Mineralwasser.
- Eine tägliche Trinkmenge von 1 bis 2 Litern ist für die normale Funktion des Körpers wichtig.



Bewegen Sie sich täglich.

- Täglich 30 Minuten Alltagsbewegung (z.B. Spazieren, Treppensteigen, Velofahren, Gartenarbeit, Tanzen) hält in Form, stärkt den Kreislauf und fördert den Erhalt der Knochen sowie der Muskelmasse.
- Empfehlenswert: Trainieren Sie dreimal pro Woche 30 Minuten Kraft und Gleichgewicht, in einer Gruppe oder zu Hause.



Achten Sie auf Sicherheit im Alltag.

- Tragen Sie draussen und drinnen bequeme, rutschfeste Schuhe, die gut am Fuss halten (keine offenen Finken).
- Räumen Sie Stolperfallen (Kabel, herumliegende Gegenstände, Schwellen, Teppiche usw.) gezielt aus dem Weg und sorgen Sie für gute Beleuchtung.
- Gehhilfen wie Stock oder Rollator können die Sicherheit im Alltag erhöhen.



Nehmen Sie sich Zeit.

- Lassen Sie sich Zeit beim Aufstehen und Absitzen, vermeiden Sie schnelle Bewegungen oder Richtungswechsel. So schonen Sie den Kreislauf und vermeiden Schwindelgefühle.

Wichtige Stellen für Sie

Pro Senectute Kanton St.Gallen

- Vielfältiges Kurs- und Gruppenangebot
- Hilfen bei der Alltagsbewältigung
- Beratung zu Sturzrisiken im Wohnumfeld

www.sg.prosenectute.ch

Telefon: 071 227 60 06

Rheumaliga St.Gallen

- Kurse und Veranstaltungen
- Hausbesuche zur Sturzprävention
- Hilfsmittelberatung

www.rheumaliga.ch/sgfl

Telefon: 071 223 15 13

Schweizerisches Rotes Kreuz St.Gallen

- Rotkreuz-Notruf
- Besuchs- und Begleitsdienst
- Rotkreuz-Fahrdienst

www.srk-sg.ch

Telefon: 071 227 99 66

Beratungsstelle für Unfallverhütung, BFU

- Informationen zur Sturzprävention und Sicherheit im Alltag:

www.bfu.ch/stoppsturz

- Kampagne «sicher gehen – sicher stehen»: www.sichergehen.ch
-

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Informationen zu ausgewogener Ernährung finden Sie hier:

www.sge-ssn.ch > **Ich und du > von Jung bis Alt**

Fahrdienste

Fahrdienste in Ihrer Region finden Sie über den Verein Behindertenfahrdienste des Kantons St.Gallen:

www.behindertenfahrdienste-sg.ch

Telefon: 071 988 19 88

Broschüren bestellen
www.zepa.ch/stoppsturz

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera