**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2008)

**Heft:** 4

**Artikel:** Helsana fördert gemeinsam mit verschiedenen Partnern Vorsorge gegen Stürze im Alter : sich sicher auf den Beinen fühlen

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-819089

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 15.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

*Helsana fördert gemeinsam mit verschiedenen Partnern Vorsorge gegen Stürze im Alter*

# Sich sicher auf den Beinen fühlen

**Wenn ältere Menschen stürzen, kann das böse Folgen haben. Doch wie Stürzen vorbeugen? Helsana unterstützt Massnahmen gegen das Sturzrisiko und hat, unter anderem in Kooperation mit Pro Senectute Kanton Zürich, ein Pilotprojekt gestartet.**

*(Helsana)* «Wir wollen etwas tun, damit ältere Menschen weniger stürzen», sagt Ricarda Seidel von Helsana. Denn Stürze können weitreichende Folgen haben. Knochenbrüche, Hautverletzungen oder Angst vor weiteren Stürzen seien nur Beispiele, sagt die Fachfrau. «Wer im Alter hinfällt, kann zum Pflegefall werden oder sogar daran sterben» (siehe auch Interview).

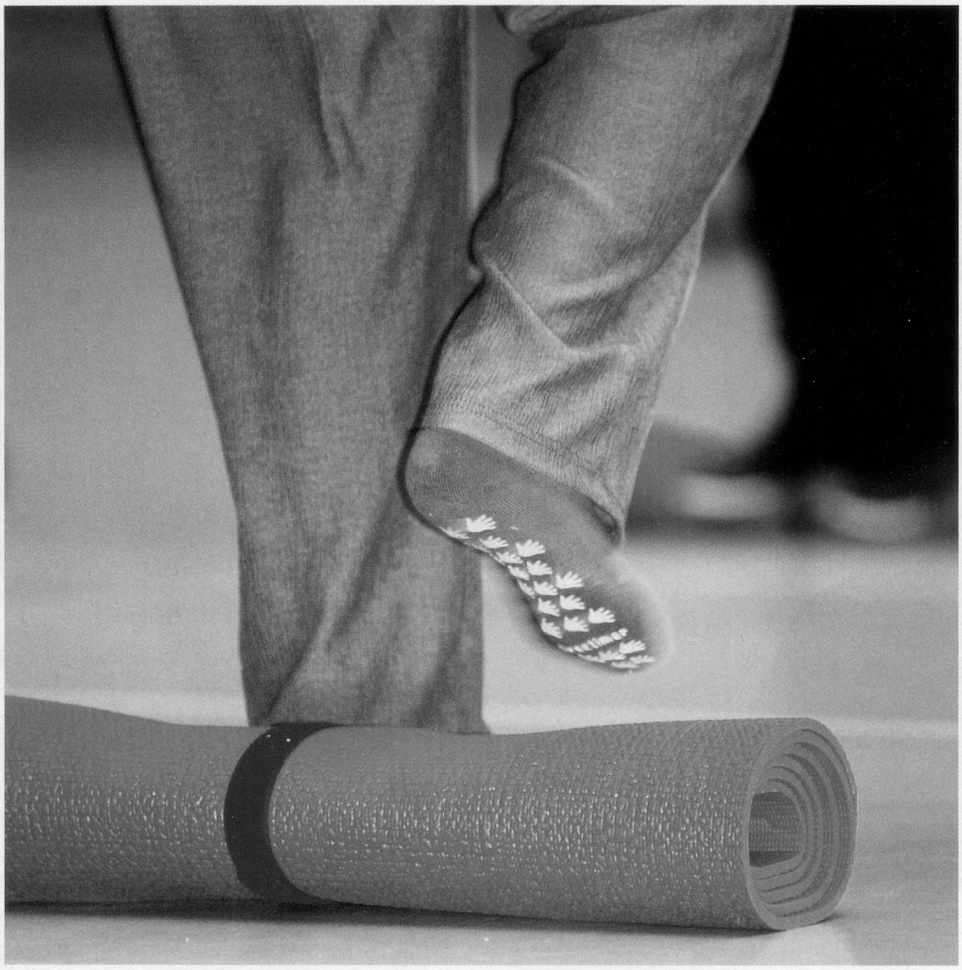

Foto: Bildlupe/Renate Wernli

Sind auch Sie im Gleichgewicht?

### Pilotprojekt gestartet

Helsana will das Sturzrisiko ihrer Versicherten reduzieren und hat dazu ein Pilotprojekt lanciert. Sie hat rund 8000 Kundinnen und Kunden im Alter von 60 bis 85 Jahren aus den Kantonen Aargau, Bern, Schaffhausen und Zürich angeschrieben. «Wir möchten, dass unsere Versicherten ihre Bewegungsfähigkeit und damit ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter bewahren und gar nicht erst stürzen», beschreibt Ricarda Seidel ein Ziel des Projektes.

### Grosses Angebot an Kursen

Die Teilnehmenden sind eingeladen, ausgewählte Kurse zu besuchen. Trainiert werden unter anderem Kraft, Gleichgewicht und Gedächtnis. Aber auch sicheres Verhalten im öffentlichen Verkehr (zum Beispiel Aussteigen aus dem Bus). Wichtig ist die Körperbeherrschung nach der Bewegungslehre des Tai-Chi und Qigong sowie Beweglichkeit und Koordination, welche in Tanzkursen geübt wird. Die Teilnehmenden bekommen auch Tipps, wie sie Stolperfallen beseitigen und mit Medikamenten umgehen sollten. Das Pilotprojekt dauert bis Ende 2008.

### Bewährte Anbieter

Helsana arbeitet mit bewährten Partnern zusammen, welche die Kurse anbieten. Dazu gehören Pro Senectute, Motio Gesundheitsförderung, Klubschule Migros, Rundum mobil Thun, Fussverkehr Schweiz und bfm Büro für Mobilität Bern. «Wir wollen mit den verschiedenen Angeboten möglichst viele Leute ermuntern, etwas für ihre Kraft und ihr Gleichgewicht zu tun», sagt Projektleiterin Ricarda Seidel. Bewegungswissenschafter der ETH Zürich begleiten das Programm und werten die Kurse aus. «Dadurch können wir das Angebot verbessern.» Wenn sich das Pilotprojekt bewährt, soll es in der ganzen Schweiz für alle Helsana-Kund/innen eingeführt werden.

### Mehr Lebensqualität – weniger Kosten

Die Sturzprävention will die Lebensqualität der Senioren verbessern. Denn Sturzunfälle sind laut Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) mit einem Anteil von 83 Prozent die häufigste Unfallart bei älteren Menschen. Ricarda Seidel: «Stürze und deren Folgen verursachen hohe Kosten.» Helsana bezahlt etwa 68 Millionen Franken pro Jahr für sturzbedingte Unfälle, Folgekosten nicht eingerechnet. «Studien zeigen, dass wirksame Präventionsmassnahmen die Sturzrate um rund 30 Prozent senken», so die Helsana-Fachfrau.

Weitere Informationen zum gemeinsamen Angebot:
Pro Senectute Kanton Zürich
Bereich Bewegung und Sport
Telefon 058 451 51 00
sport@zh.pro-senectute.ch
www.zh.pro-senectute.ch