

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

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-819089>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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).

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

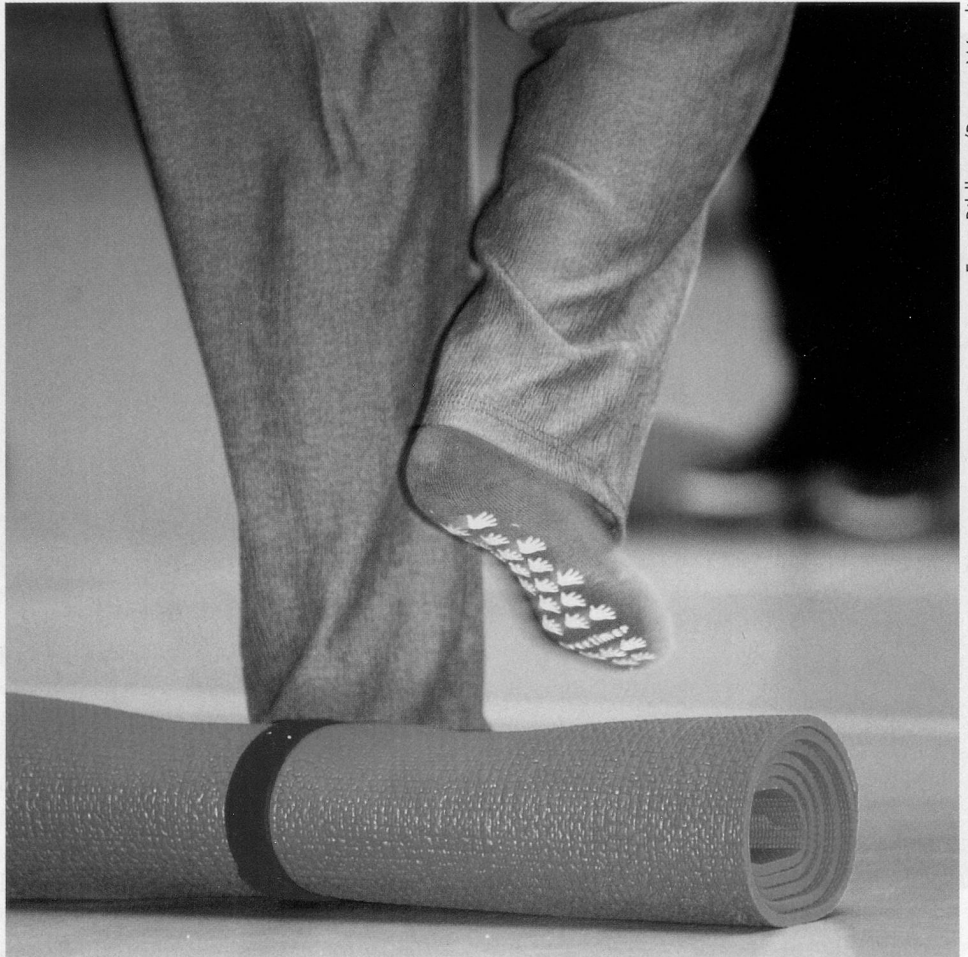


Foto: Bildlupe/Renate Wernli

Sind auch Sie im Gleichgewicht?

Gleichgewicht zu tun», sagt Projektleiterin Ricarda Seidel. Bewegungswissenschaftler 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 Kos-

ten.» 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