Tipps zum Thema

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 2: **Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Tipps zum Thema

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

Bücher

Enkeltrick und Seniorenfallen: das Geschäft mit der Generation 60plus. Lisbeth Eller van Ligten. Norderstedt: Books on Demand, 2013

Im Buch «Enkeltrick und Seniorenfallen» sind Beiträge aus der Praxis zusammengefasst. Interessant zu lesen, was sich Trickdiebe und Betrüger alles einfallen lassen, um besonders ältere Menschen zu überlisten. Die Beispiele sind nicht erfunden, sondern aus dem Leben von Menschen 60plus aufgelistet. Nicht nur zum Staunen über die Arglist, sondern durchaus zur Prävention und zur Vorsicht ermunternd. Es sind Episoden, die das Leben schreibt. Die Geschichten sollten mahnend und humorvoll zugleich sein und können auch häppchenweise gelesen werden.

Die Gehhilfe als Gehilfe. bfu. Bern: bfu, 2016

Die meisten Menschen haben den Wunsch, möglichst lange selbstständig ihren Lebensalltag zu gestalten. Für Menschen mit Gehproblemen ist das eine Herausforderung. Hier kann eine passende Gehhilfe Abhilfe schaffen. Gehstock oder Rollator? Was gilt es dabei zu beachten und wie sollen Gehhilfen richtig eingestellt werden? Die bfu hat zusammen mit vielen Partnern eine Broschüre mit wichtigen Tipps zusammengestellt. Die Broschüre zu diesem Thema ist ein Novum und ein ideales Informationsmittel für Fachpersonen und die älteren Menschen selbst.

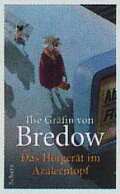
10 Übungen für mehr Sicherheit, Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter: ein Bewegungstraining für zu Hause. Olav Rychter; Hrsg. Gesundheitsamt Graubünden. Graubünden bewegt, 2016

Stürze älterer Menschen haben oft mehrere Ursachen. Eine der wichtigsten ist eine Gangunsicherheit. Bei jedem Menschen nehmen mit dem Alter die Muskelkraft und die Reaktionsgeschwindigkeit ab, was die Sicherheit beim Gehen beeinträchtigt und die Sturzgefahr erheblich erhöht. Was können wir tun, um dem entgegenzuwirken? Die Zauberformel heisst: Täglich bewegen, üben, trainieren und sich gesund ernähren. Damit verringern wir den Muskelabbau, verbessern die Reaktionsgeschwindigkeit und das Gleichgewicht. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass damit die Sturzhäufigkeit und die Gefahr von Knochenbrüchen reduziert werden können.

Sicher Leben: ältere Verkehrsteilnehmende. bfu. Bern: bfu, 2017

2060 wird die Zahl der über 65-Jährigen in der Schweiz fast drei Millionen betragen. Entsprechend ist die Sicherstellung von optimalen Mobilitätsbedingungen für Seniorinnen und Senioren eine grosse politische, wirtschaftliche und soziale Herausforderung. Die bfu verfügt über Zahlen und Fakten, die den Entscheidungsträgern dabei als Orientierung dienen und die Strategien beeinflussen können. Diese Daten zeigen zuweilen Überraschendes.

Das Hörgerät im Azaleentopf. Ilse Gräfin von Bredow. Frankfurt a. M.: S. Fischer Verlag, 2009



Gräfin von Bredow schreibt anschaulich und mit bissigem Witz neue Geschichten und heitere Betrachtungen rund um das Thema Alter – teils wie man es als Kind wahrnahm, teils aus heutiger Sicht, in der es für die Gesellschaft anscheinend nur ein Ziel gibt: so alt wie Methusalem zu werden. Dabei hat doch, wie die Autorin weiss, bereits so mancher «mobilitätseingeschränkte» Vorruheständler seine liebe Not damit, auf dem Bahnhof das «Serviceteam» am «Servicepoint» zu finden.

Film

Stürze vermeiden – Sturzfolgen minimieren. Lehrfilm in Kooperation mit Deutschem Roten Kreuz. Wiesbaden: Filmhaus Wiesbaden, 2007

Im Alter bedrohen nicht nur Krankheiten die Gesundheit, auch die Unfallgefahr steigt an. Besonders gefährdet sind die über 65-Jährigen, denn fast 90 Prozent aller Stürze gehen zu ihren Lasten. Zwar landet auch in dieser Altersgruppe nicht jeder Gestürzte gleich im Krankenhaus, aber bei jedem fünften Sturz ist eine medizinische Versorgung notwendig. Ein aktiver Lebensstil gilt als wichtigste Voraussetzung, um fit und mobil bis ins hohe Alter zu bleiben. Auf Basis wissenschaftlich gesicherter Erkenntnisse haben Sportwissenschaftler diese praktisch nachvollziehbaren und leicht verständlichen Filme verfasst, die älteren Menschen helfen sollen, das Sturzrisiko deutlich zu verringern.

PRO SENECTUTE
Bibliothek

Alle vorgestellten Publikationen können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, bibliothek@prosenectute.ch www.prosenectutebiblio.ch