

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2013)
Heft: 3

Artikel: Stürzen, nein danke!
Autor: Zindel, Barbara
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-820866>

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: 01.02.2026

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

Stürzen, nein danke!

Stürze können fatale Folgen haben für die Betroffenen wie auch für ihr Umfeld. Im Kanton Luzern stürzt jede vierte Seniorin oder jeder vierte Senior über 65 Jahre einmal pro Jahr. Mit der persönlichen Beratung im Rahmen des Projekts «Mobil und sicher zu Hause leben» soll sich das ändern.

VON BARBARA ZINDEL

Es ist schnell passiert. Ein loses Kabel, ein rutschiger Teppich oder kurze Gleichgewichtsprobleme führen mitunter dazu, dass mehr als 70 000 Seniorinnen und Senioren in der Schweiz im Haushalt oder der Freizeit verunfallen. In 85 Prozent der Fälle sind es Stürze. Häufig könnten diese aber verhindert werden, wenn die Stolperfallen im eigenen Heim eliminiert würden und ältere Menschen über gute Beinkraft und ausreichende Balance verfügten. Seit letztem Dezember bietet die Rheumaliga Schweiz deshalb eine persönliche Beratung und Abklärung in den eigenen vier Wänden an, um Stürzen vorzubeugen. Das Projekt heisst «Mobil und sicher zu Hause leben» und ist wichtig, zumal ein Sturz häufig fortan betreutes Wohnen in einem Heim nach sich zieht.

So funktioniert es

Der Hausarzt meldet interessierte Seniorinnen und Senioren für «Mobil und sicher zu Hause leben» bei der Rheumaliga Schweiz für eine Beratung an. Ebenso kann die Spitex Interessierte beim Hausarzt melden. In der Folge suchen Physiotherapeutinnen mit viel Erfahrung in der Altersarbeit und spezieller Schulung die angemeldeten Senioren daheim auf und führen eine umfassende Beratung durch. In deren Rahmen werden die Verhältnisse in den eigenen vier Wänden (Mobiliar, Licht, Boden etc.) und das Verhalten des Seniors (Alltagsaktivitäten, Alltagsbewegungen, Alltagshilfen etc.) abgeklärt sowie Tests durchgeführt, die Auskunft über das Gleichgewicht, die Kraft und die Gehsicherheit des Klienten geben.

Aufgrund dieser Anamnese empfiehlt die Physiotherapeutin individuelle Massnahmen – etwa Antirutschstreifen am Boden anzubringen oder eine Alarm-Uhr anzuschaffen – und übt mit der Seniorin zwei, drei gezielte



Foto: photocase.com/boiling

Stolperfallen: Lose Teppiche oder ungünstige Hausschuhe können Stürze provozieren.

Heimübungen ein. Auch geeignete weiterführende Angebote von Pro Senectute werden empfohlen, falls die Klienten noch genug mobil sind.

Seit Dezember 2012 haben die Physiospezialistinnen der Rheumaliga bereits über 60 Besuche durchgeführt. Die Reaktionen sind von allen Seiten positiv. Die Erfahrung zeigt, dass oft einfache Dinge Erfolg bringen: Kleine Veränderungen im Haushalt oder beispielsweise ein regelmässig durchgeführtes Turnprogramm führen dazu, dass sich die Seniorinnen und Senioren zu Hause sicherer fühlen.

Ein Klient, der beim Aufstehen aus dem Bett öfter gestürzt war, konnte durch Anleitung der Fachperson seine Technik verbessern und gewann Sicherheit. Stolperrisiken sind unter anderem auch ungünstige Hausschuhe, die ersetzt werden, oder Stufen, die mit einem reflektierenden Klebeband gekennzeichnet werden. Eine einfache Verbesserung für die Sicherheit der Badewanne besteht darin, Gleitschutzstreifen anzubringen.

Sind Sie an einer persönlichen Beratung interessiert? Dann melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt. Das Projekt läuft noch bis Ende 2013.

■ Für Fragen steht Ihnen Barbara Zindel, Projektleiterin und Physiotherapeutin der Rheumaliga Schweiz zur Verfügung: Telefon 044 487 40 00.

Die Kooperationspartner von «Mobil und sicher zu Hause leben»: Pro Senectute Kanton Luzern, Vereinigung Luzerner Hausärzte, Spitex Kantonalverband Luzern, Dienststelle Gesundheit.