



MEDIENMITTEILUNG

Hoppla, Sturzgefahr! Lieber vorbeugen als hinfallen **Prominente Persönlichkeiten machen sich stark für die neue Rheumaliga-Kampagne**

Zürich, im April 2015

Jedes Jahr verunglücken in der Schweiz über 70'000 ältere Menschen zuhause oder bei Freizeitaktivitäten. Der Grossteil dieser Unfälle sind Stürze, häufig mit langwierigen gesundheitlichen Folgen. Um der Bevölkerung aufzuzeigen, wie sie Stürze vermeidet und durch Bewegungsübungen trittfest wird, lanciert die Rheumaliga Schweiz die nationale Kampagne «Hoppla, Sturzgefahr!». Hierbei erhält sie prominente Unterstützung von Heidi Maria Glössner, Peter Rothenbühler und Stefan Gubser.

Viele ältere Menschen verharmlosen und verheimlichen Stürze. Das ist begreiflich. Sie befürchten den Verlust ihrer Autonomie. Doch diese Strategie zahlt sich nicht aus. Aus Angst, erneut zu stürzen schränken sie ihren Bewegungsspielraum übervorsichtig ein. Sie ziehen sich vom sozialen Leben zurück und vernachlässigen das alltägliche Training von Muskeln und Reflexen. Dies wiederum erhöht das Sturzrisiko. Schon der nächste Sturz kann dem selbständigen Wohnen ein vorzeitiges Ende setzen. Peter Rothenbühler, der bekannte Kolumnist und Rheumaliga-Botschafter bringt es auf den Punkt: „Das Alter ist nichts für Feiglinge, es braucht Mumm, zu sagen ‹Ja, ich bin gestürzt.›.“

Jeder Dritte über 65 ein Sturzopfer

Für einen Sturz braucht sich niemand zu schämen. Stürze sind häufig, die Statistiken enthüllen gar ein Massenphänomen: Jeder Dritte über 65 Jahren stürzt mindestens einmal jährlich. Stürze verursachen jährliche Kosten in der Höhe von 1,4 Milliarden Franken. Für die Betroffenen selbst hat ein Sturz allerdings viel grössere, nicht bezifferbare Konsequenzen. Oftmals zieht ein Sturz langwierige gesundheitliche Folgen nach sich.

2015 im Zeichen der Sturzprävention

Die Rheumaliga Schweiz stellt deshalb das Jahr 2015 unter das Thema Sturzprävention. Zusammen mit den Botschaftern Heidi Maria Glössner, Peter Rothenbühler und Stefan Gubser will sie bewusst machen, wie wichtig es ist, Stürzen vorzubeugen. Die nationale Kampagne „Hoppla, Sturzgefahr!“ sensibilisiert sturzgefährdete Seniorinnen und Senioren, ihre Angehörigen sowie die breite Öffentlichkeit für die Sturzprävention und orientiert über Handlungsmöglichkeiten.

Vorbeugen statt hinfallen

„Lose Kabel, Stufen ohne Markierung, düstere Beleuchtung“, der Rheumaliga-Botschafter und TV-Kommissar Stefan Gubser weiss wo die Gefahren lauern, „jede Wohnung kann zum Tatort werden“. Die Rheumaliga Schweiz bietet Seniorinnen und Senioren eine Sturzberatung in den eigenen vier Wänden an. Sowohl die Wohnverhältnisse als auch das persönliche Sturzrisiko werden eingeschätzt und entsprechende Massnahmen empfohlen. Die Vermeidung von Stürzen im häuslichen Umfeld älterer Menschen ist erwiesenermassen wirksam zur Senkung der Gesundheitskosten für die Gesellschaft einerseits und zur Erhöhung der Lebensqualität und Selbständigkeit der betroffenen Zielgruppe andererseits. Die Sturzprävention der Rheumaliga Schweiz wird in der ganzen Deutschschweiz und ab September 2015 auch in der Romandie und im Tessin angeboten.





Mehr Sicherheit dank Bewegung

Eine gute Koordination, ein geschultes Gleichgewicht, Beweglichkeit und Muskelkraft sind unabdingbar um Stürze zu verhindern. Spezifische Übungen, zuhause oder in einem Rheumaliga-Kurs durchgeführt, helfen die Gangsicherheit und die Bewegungskompetenz zu verbessern.

Unheilvolles Zusammenspiel

Viele Formen von Rheuma wie chronische Rückenschmerzen, eine rheumatoide Arthritis oder Arthrosen im Kniegelenk schränken die Beweglichkeit massiv ein und verursachen einen unregelmässigen, unsicheren Gang. Bei einer Osteoporose ist das Risiko besonders gross, sich selbst bei einem glimpflichen Sturz schwere Knochenbrüche wie eine Schenkelhalsfraktur zuzuziehen.

Neben den körperlichen Sturzursachen beeinflussen auch äussere Faktoren das Unfallrisiko. Stolperfallen wie lose Teppiche, eine düstere Beleuchtung in den Wohnräumen und ungünstige Hausschuhe fallen in diese Kategorie. Oft wirken äussere und innere Sturzrisikofaktoren unheilvoll zusammen, beispielsweise ungünstige Lichtverhältnisse und eine altersbedingte Sehstörung.

Hintergrundinformationen: www.rheumaliga.ch/Sturzpraevention_fuer_Senioren

Weitere Auskünfte

Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 60 / 079 610 79 91
m.siber@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Kampagnen-Porträts der Rheumaliga-Botschafter

Download: www.rheumaliga.ch/ch/Medienmitteilungen
Fotograf: Geri Krischker, www.gkrischker.com



„Lieber vorbeugen als stürzen. Auf der Bühne des Lebens springt kein Stuntman ein.“

Heidi Maria Glössner, Schauspielerin

Stefan Gubser, Peter Rothenbühler, Heidi Maria Glössner



Osteoporose – wenn Knochen spröde werden

Ungefähr ab dem 40. Altersjahr beginnt beim Menschen ein natürlicher Abbau der Knochenmasse von ca. 1% pro Jahr. Gerät der Knochenstoffwechsel stärker aus dem Gleichgewicht, kommt es zu übermässigem Knochenabbau und damit zu einer Osteoporose. Der Knochen wird spröde und verliert seine Festigkeit. Da dieser Prozess an sich keine Schmerzen verursacht, erfolgt die Diagnose häufig zu spät. In der Schweiz sind rund 20% der Frauen und rund 7% der Männer über 50 Jahren von Osteoporose betroffen. Das Risiko sich bei einem Sturz zu verletzen, ist für diese rund 600'000 Personen umso höher.

Rheuma: Volkskrankheit Nummer 1

Rheumatismus (Rheuma) ist eine Sammelbezeichnung für über 200 verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparates. Zu den am meisten verbreiteten Formen zählen Arthrose (Gelenkabnutzung), Arthritis (Gelenkentzündung), Weichteilrheuma (dazu gehört das Fibromyalgie-Syndrom), Osteoporose und Rückenschmerzen. Rheuma ist weit verbreitet: 2 Millionen Einwohner der Schweiz leiden an rheumatischen Beschwerden. 300'000 Personen mit schwerem chronischem Rheuma bilden die grösste Behindertengruppe der Schweiz.

Über die Rheumaliga Schweiz

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 20 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärzte und Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Alltagshilfen. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

