Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Sicher auf den Beinen

Stürze verhindern – selbstständig bleiben

Bewegen Sie sich täglich.

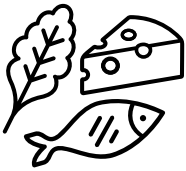
- Bewegen Sie sich täglich 30 Minuten mit Spazierengehen, Treppensteigen, Velofahren oder Gartenarbeit etc. Das hält fit, stärkt den Kreislauf sowie die Knochen und Muskeln.
- Trainieren Sie dreimal pro Woche 30 Minuten Kraft und Gleichgewicht in einer Gruppe oder zu Hause.

Achten Sie auf Sicherheit im Alltag.

- Tragen Sie draussen und drinnen bequeme, rutschfeste Schuhe, die gut am Fuss halten (keine offenen Schuhe).
- Räumen Sie Stolperfallen (Kabel, herumliegende Gegenstände, Schwellen, Teppiche etc.) aus dem Weg. Sorgen Sie für gute Beleuchtung.
- Gehhilfen wie Stock oder Rollator können die Sicherheit im Alltag erhöhen.

Nehmen Sie sich Zeit.

- Lassen Sie sich Zeit beim Aufstehen und Hinsetzen. Vermeiden Sie schnelle Bewegungen oder Richtungswechsel. So schonen Sie den Kreislauf und verhindern Schwindelgefühle.



Ernähren Sie sich ausgewogen.

- Proteine (Eiweisse) sorgen für kräftige Muskeln und starke Knochen. Essen Sie zu jeder Mahlzeit proteinhaltige Lebensmittel wie Joghurt, Käse, Quark, Fleisch, Fisch, Tofu, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen, grüne, weisse und rote Bohnen, Erbsen).
- Vitamin D und Kalzium sind gut für die Knochen. Klären Sie in der Arztpraxis, ob Sie Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen sollen. Nehmen Sie genügend Kalzium zu sich. Kalzium ist u.a. in Milchprodukten, Brokkoli, Spinat, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten sowie Mineralwasser enthalten.
- Genügend Flüssigkeit ist wichtig für die Funktion des Körpers. Trinken Sie täglich 1 bis 2 Liter – am besten Wasser oder ungesüssten Tee.

Mehr Informationen zu gesunder Ernährung:
www.gesund-zh.ch

Überprüfen Sie Ihre Medikamente sowie Ihr Hör- und Sehvermögen.

- Lassen Sie die Augen regelmässig testen und tragen Sie eine angepasste Brille. Gute Sicht gibt Sicherheit.
- Untersuchen Sie Ihr Hörvermögen. Bereits eine geringe Schwerhörigkeit erhöht das Sturzrisiko. Gutes Hören hilft, sich räumlich zu orientieren.
- Lassen Sie Ihre Medikamente überprüfen. Gewisse im Alter häufig verschriebene Medikamente können das Sturzrisiko erhöhen.

Angebote im Kanton Zürich

Beratungsstelle für Unfallverhütung
- Übungen für zu Hause
- Kurse in verschiedenen Regionen

www.sichergehen.ch

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
- Information zur Sturzprävention und gesunder Ernährung
- Bewegungsangebote

www.gesund-zh.ch

Pro Senectute Kanton Zürich
- Sturzpräventionskurs: Sicher durch den Alltag
- Sport- und Bewegungsangebote indoor und outdoor

www.pszh.ch
Telefon: 058 451 51 85

Rheumaliga
- Kurse und Veranstaltungen
- Hausbesuche zur Sturzprävention und Hilfsmittelberatung

www.rheumaliga.ch/zh
Telefon: 044 405 45 50

Schweizerisches Rotes Kreuz
- Rotkreuz-Notruf, Rotkreuz-Fahrdienst und ÖV-Begleitdienst

www.srk-zuerich.ch
Telefon: 044 388 25 25

Broschüren bestellen: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Mit Unterstützung von:

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

In Zusammenarbeit mit:

AVKZ
APOTHEKERVERBAND DES KANTONS ZÜRICH

Oktober 2022, Titelbild: © Adobe Stock