

Referat – Sturzprävention

Dagmar Philipp, Physiotherapeutin und Botschafterin der Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» verstand es in einem praxisbezogenen Referat und mit aktiven Übungen die Besucher über das Thema Sturzprävention in ihren Bann zu ziehen. Um die Selbständigkeit und die Lebensqualität zu erhalten, muss man in Bewegung bleiben. Regelmässiges Training verbessert Kraft und Gleichgewicht selbst im fortgeschrittenen Alter. Es ist also nie zu spät!

Die Anzahl Stürze bei der Generation 60plus ist relativ hoch, und viele dieser Unfälle passieren im privaten Wohnbereich. Sie zeigte auf, wo Stolperfallen lauern, und wie man denen entgegenwirken kann.