

# Jeder Sturz ist einer zu viel

Ob in der Freizeit oder zu Hause: Stürze sind die häufigste Unfallursache. Sogar bei harmlosen Handgriffen wie dem Auswechseln einer Glühbirne ist es schnell passiert. Zum Glück gibt es viele einfache und wirksame Mittel, um Stürze zu vermeiden.

## Im Alltag

**HAUSHALT, HEIMWERKEN, FREIZEIT: VORSICHT IST BESSER ALS NACHSICHT**



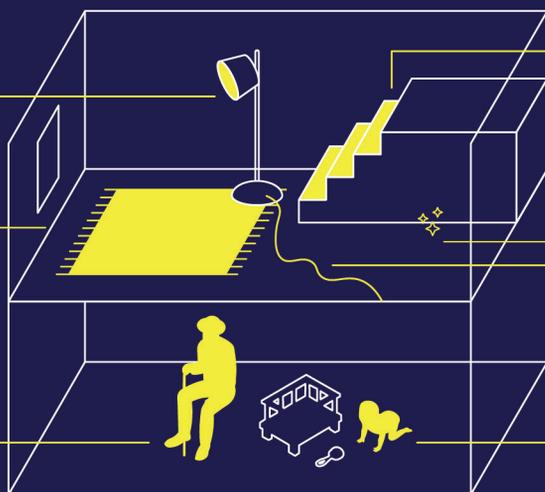
**MACHEN SIE IHR ZUHAUSE ZU EINEM SICHEREN ORT:**

Achten Sie auf eine gute Beleuchtung.

Sorgen Sie für eine aufgeräumte Umgebung ohne Teppich.

**SCHAUEN SIE ZU IHREN MITMENSCHEN:**

Achten Sie auf Ihre älteren Angehörigen (siehe unten).



Vorsicht bei Stufen und Treppen.

Vermeiden Sie rutschige Böden.

Räumen Sie herumliegende Kabel weg.

Lassen Sie Ihre Kinder, insbesondere Säuglinge, nicht unbeaufsichtigt (Wickeltisch, Sofa, Bett, Hochstuhl, Treppe usw.).

## Beim Sport

**OB ZU FUSS, MIT DEM VELO ODER AUF SKIERN: DIE FREIBURGERINNEN UND FREIBURGER SIND GERNE DRAUSSEN IN DER NATUR.**

Planen Sie Ihre Route und bedenken Sie Höhenunterschiede.

Besorgen Sie sich die nötige Ausrüstung: geeignete Schuhe, Wanderstöcke, Helm usw.

Nehmen Sie Wasser und einen Snack mit.

Bereiten Sie sich körperlich auf die Aktivität vor und wärmen Sie sich auf.



Passen Sie sich dem Wetter an.

Überschätzen Sie sich nicht und steigern Sie die Intensität schrittweise.

Lassen Sie Ihre Ausrüstung (Ski/Snowboard, Velo usw.) regelmässig überprüfen.

## Seniorinnen und Senioren

**BEIM SPIELEN MIT IHREN ENKELN, AUF DEM WEG ZUM LOTTO ODER IN IHRER FREIZEIT: BLEIBEN SIE AUF DER SICHEREN SEITE UND VERMEIDEN SIE STÜRZE!**

Regelmässige, angepasste körperliche Aktivität erhält Ihre körperlichen Fähigkeiten.



**GEWÖHNEN SIE SICH FOLGENDES AN:**



Strecken Sie Ihre Zehen und Waden, bevor Sie vom Bett oder Stuhl aufstehen. Prüfen Sie Ihr Gleichgewicht, bevor Sie sich fortbewegen.



Setzen Sie sich zum Anziehen hin.



Tragen Sie geschlossene, rutschfeste Schuhe, die gut sitzen.



Benutzen Sie Ihre Gehhilfe und halten Sie sie stets in Reichweite.



Trinken Sie regelmässig und essen Sie ausreichend.



Sichern Sie Ihr Badezimmer mit einer rutschfesten Matte und einem Duschsitz.

**SEIEN SIE BESONDERS VORSICHTIG:**

wenn Sie im vergangenen Jahr bereits gestürzt sind.  
wenn Sie unter Schwindel leiden oder verwirrt sind.  
wenn Sie unter Sehstörungen leiden.  
Überschätzen Sie sich nicht und respektieren Sie Ihre Grenzen, insbesondere wenn Sie operiert wurden oder verletzt oder krank sind.

**HIER ERFAHREN SIE MEHR ZUM THEMA**

