



Trittsicher – mit der ÖGK bleiben Sie im Gleichgewicht!

Profi-Tipps und Übungen helfen, Stürze im Alltag zu vermeiden

Gerade für ältere Menschen zählen Stürze zu den größten Bedrohungen im Alltag. Sie passieren plötzlich, die Liste der potenziellen Gefahrenquellen ist lang: Herbstliches Laub auf dem Gehsteig, eisglatte Wege, die Stehleiter beim Fensterputzen, der übersehene Teppichrand im Wohnzimmer, die rutschige Dusche oder einfach die falsche Einschätzung der eigenen Kraft sind nur einige Beispiele für häufige Ursachen.

Mögen es auch meistens banale Alltagstätigkeiten sein, die Menschen zu Fall bringen, so sind die Folgen oft gravierend. Knochenbrüche, Bänderrisse oder Kopfverletzungen ziehen gerade bei älteren Personen nicht selten dauerhafte Beeinträchtigungen nach sich und führen in besonders schlimmen Fällen zum Verlust der Mobilität. Aber auch nach weniger dramatischen Folgen bleibt die Angst vor neuerlichen Stürzen ständiger Begleiter im Alltag.

Trittsicher & aktiv, das neue Programm der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), beugt Stürzen gezielt vor. „Wenn Menschen rechtzeitig aktiv werden, lassen sich die meisten Stürze vermeiden“, zeigt sich Mag. Harald Jansenberger, erfahrener Sportwissenschaftler und Experte für Sturzprävention, überzeugt. Spezielle Videos bieten Tests und praktische Übungen für den Alltag, ergänzend gibt es hilfreiche Tipps einer Ergotherapeutin und einer Ärztin.

Acht Videos für mehr Sicherheit im Alltag

- Gleichgewicht: Selbsttests und Übungen für regelmäßiges Training
- Gehgeschwindigkeit: Übungen zur Optimierung der passenden Schrittlänge
- Dual-Task-Training: Gleichzeitiges Durchführen von zwei Aufgaben
- Krafttraining: Einfache Übungen für jedes Alter
- Selbsteinschätzung: Risikobewusstsein steigert die Sicherheit
- Wohnraumanpassung: Stolperfallen in den eigenen vier Wänden beseitigen
- Medikamente: Nebenwirkungen können das Sturzrisiko erhöhen
- Video zum Mitmachen: 30 Minuten Praxis mit Sicherungsmaßnahmen

Die **Videos** sind unter www.gesundheitskasse.at/trittsicher abrufbar, hier finden sich auch wichtige Informationen sowie Bestellmöglichkeiten für den Trittsicher-Ratgeber mit allen Infos zum Nachlesen, Gymnastikbänder für verschiedene Übungen. Die Begleitprodukte zur Aktion werden kostenlos zugeschickt.

Der telefonische Draht zu „Trittsicher & aktiv“: 05 0766-0

