Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

31.10. 2017

Kampagne «sicher gehen» lanciert für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

Von PPS

(Olten)(PPS) Die Kampagne «**sicher stehen – sicher gehen**» motiviert ältere Menschen, Kraft und Gleichgewicht zu trainieren. Denn jährlich stürzen in der Schweiz über 86'000 Menschen im Alter 65plus, mit teils gravierenden Folgen. In Zusammenarbeit mit **Procap Schweiz** wurde neu ein **Trainingsprogramm** spezifisch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen entwickelt. Die Übungen eignen sich für Senioren mit Rollator oder Personen im Rollstuhl.

Wer Kraft und Gleichgewicht regelmässig trainiert, stürzt weniger häufig oder kann einen kleinen Stolperer auffangen. Ältere Menschen bleiben dank dem Training länger mobil und können ihre Selbständigkeit häufig bis ins hohe Alter bewahren. Die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» von der bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Pro Senectute Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz, Rheumaliga und physioswiss hat seit der Lancierung 2016 Tausende über die positive Wirkung von Bewegung und Gleichgewichtstraining informiert und auf Bewegungskurse in der Nähe hingewiesen.

Trainieren können alle

In Kooperation mit Procap Schweiz wurden neue Übungen entwickelt, die sich spezifisch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen eignen. Das Trainingsprogramm «light» bietet Kraft- und Gleichgewichtsübungen für Menschen mit Rollator und Gehstock oder Personen im Rollstuhl.

Susanne Lizano, Projektleiterin «Procap bewegt» hält hierzu fest: «Auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen ist es möglich, Kraft und Gleichgewicht zu trainieren. Im Vordergrund stehen dabei die Gesundheit und der Erhalt der Selbstständigkeit.»

Barbara Pfenninger, Expertin Sturzprävention der bfu ergänzt: «Gerade auch nach einer Operation oder einer längeren Krankheit kann mit diesen Übungen das entstandene Kräftedefizit wieder aufgebaut werden». Die Übungen können im Sitzen sowie stehend mit oder ohne stabile Haltehilfe ausgeführt werden.

Die Übungen des Trainingslevel «light» sowie Informationen zur Kampagne finden Sie unter www.sichergehen.ch.

Pressekontakt:

Procap Schweiz,
Frohburgstrasse 4
4600 Olten

Tel. 062 206 88 88
info @ procap.ch

Kategorie
Politik & Recht & Gesellschaft

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/kampagne-sicher-gehen-lanciert-fuer-menschen-bewegungseinschraenkungen*