

Sensibilisierungskampagne

Sturzprävention für ältere Menschen

Jeder Dritte über 65 Jahren stürzt mindestens einmal jährlich. Angesichts der Bevölkerungsentwicklung sind das immer mehr Seniorinnen und Senioren. Die Rheumaliga Schweiz stellt deshalb das Jahr 2015 unter das Thema Sturzprävention. Unter www.rheumaliga.ch finden Sie ab sofort ein umfangreiches Dossier zu diesem Thema. Die Kampagne «Hoppla, Sturzgefahr!» macht zudem eine breite Öffentlichkeit auf das Sturzrisiko älterer Menschen aufmerksam. Diesjährige Botschafter sind die Schauspielerin Heidi Maria Glössner und ihr Berufskollege Stefan Gubser sowie der

Campagne de sensibilisation

Prévention des chutes chez les personnes âgées

Au-delà de 65 ans, une personne sur trois tombe au moins une fois par an. En raison de l'évolution démographique, toujours plus de seniors sont concernés. C'est pourquoi la Ligue suisse contre le rhumatisme place 2015 sous le signe de la prévention des chutes. Vous trouverez ainsi dès aujourd'hui sur le site www.rheumaliga.ch un dossier complet sur ce thème. La campagne «Attention aux chutes!» sensibilise en outre un large public au risque de chute des personnes âgées. Cette année, nos ambassadeurs

Journalist Peter Rothenbühler. Auch die öffentlichen Gesundheitstage, die zwischen dem 29. August und dem 4. September 2015 stattfinden, widmen sich den Themen Sturzprävention und Osteoporose. Detailinformationen finden Sie in Kürze auf unserer Website oder in der nächsten forumR-Ausgabe. ■

Campagna di sensibilizzazione

Prevenzione delle cadute per le persone anziane

Una persona su tre oltre i 65 anni cade almeno una volta all'anno. Alla luce dell'andamento demografico, a esserne

sono l'attrice Heidi Maria Glössner et son homologue Stefan Gubser, ainsi que le journaliste Peter Rothenbühler. Les journées publiques de la santé, qui se tiennent cette année du 29 août au 04 septembre 2015, sont également consacrées aux thèmes de la prévention des chutes et de l'ostéoporose. Vous trouverez de plus amples informations dans la rubrique En bref de notre site Internet ou dans la prochaine édition du magazine ForumR. ■



colpite sono sempre più persone anziane. La Lega svizzera contro il reumatismo ha pertanto dedicato l'anno 2015 al tema della prevenzione delle cadute. Su www.reumatismo.ch potete trovare sin da ora un dossier completo sull'argomento. La campagna «Attenzione, pericolo di cadute!» sensibilizza inoltre il grande pubblico sul rischio di caduta degli anziani. Gli ambasciatori di quest'anno sono l'attrice Heidi Maria Glössner e il suo collega Stefan Gubser nonché il giornalista Peter Rothenbühler. Anche le giornate pubbliche della salute, che si terranno dal 29 agosto al 4 settembre 2015 saranno dedicate al tema della prevenzione delle cadute e dell'osteoporosi. Informazioni dettagliate saranno disponibili a breve sul nostro sito web o nel prossimo numero di forumR. ■



Ratgeber

Bewegung ist die beste Medizin

Rückenschmerzen sind eine Plage der zivilisierten Gesellschaft – oft die direkte Folge von mangelnder Bewegung oder falscher Körperhaltung. Der neuste Beobachter-Ratgeber «Mein Rücken-Coach» nimmt die Angst vor Rückenschmerzen, erklärt Mechanismen und Gründe und ermuntert zu mehr Bewegung im Alltag. Michel Duran, Mitautor und Physiotherapeut, informiert über altersspezifische Rückenprobleme und gibt Tipps, wie sich der Rücken mit einfachen, aber wirkungs-

vollen Methoden nachhaltig stärken lässt. Die komplexe Anatomie des Rückens wird ebenso verständlich erklärt wie die 100 praktischen Übungen, die jede Frau und jeder Mann zu Hause durchführen können. Zudem verhilft das Rückenprogramm zum Downloaden zu einem intelligenten Rückentraining. Der Ratgeber ist im Buchhandel (ISBN 978-3-85569-892-9) und im Rheumaliga-Shop (www.rheumaliga-shop.ch) erhältlich und kostet Fr. 29.90. ■