

Sicher und mobil im Alltag unterwegs

Sturzprophylaxe: Fitness hält Risiken tief. Ein trainierter und gesunder Mensch ist weniger anfällig für Unfälle oder Erkrankungen. Das Immunsystem ist leistungsfähiger, und die Muskelkraft sowie ein gutes Gleichgewicht sind in der Lage, den Körper zu stabilisieren. Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit, zu stolpern oder gar zu stürzen, wesentlich kleiner, wenn Sie sich körperlich fit halten. Menschen stürzen in jedem Alter – aus Unachtsamkeit, weil sie das Gleichgewicht verlieren, stolpern oder in Gedanken ganz woanders sind. Gehäuft kommt dies jedoch im Alter vor. Die Folgen eines Sturzes sind oft gravierend: Neben Knochenbrüchen mit einer langen Heilungsphase sind mit einem Sturz oft auch der Verlust der Mobilität und der Selbstständigkeit und damit der Umzug in ein Pflegeheim verbunden.

Mehr zum Thema "Sicher unterwegs" erfahren Sie unter folgendem Link:

[Sicher auf den Beinen](#) [1]

[Broschüre "Selbstständig bis ins hohe Alter"](#) [2]

Sicherheit im öffentlichen Raum und öffentlichen Verkehr: Für ältere Menschen ist die Mobilität ein wichtiger Teil des Lebens. Die Region "Chur Regio" ist bestrebt, die Verkehrsabläufe und die Sicherheit der älteren Bevölkerung stetig zu verbessern.

Das Ziel im öffentlichen Raum ist es:

- sich möglichst hindernisfrei und in Sicherheit bewegen zu können.
- ausreichende und geeignete Sitzmöglichkeiten vorzufinden.
- ausreichend hindernisfreie öffentliche Toiletten zur Verfügung zu stellen.
- ortsnah und gut erreichbare Infrastruktur zu erstellen.
- ausreichende und stadtnahe Bewegungs- und Erholungsräume anzubieten.

Das Ziel im öffentlichen Verkehr ist es:

- eine ausreichende Anzahl Bushaltestellen einzuplanen.
- eine sinnvolle Linienführung anzubieten.
- den Einsatz von Niederflerbussen zu realisieren.
- Sitzmöglichkeiten an Haltestellen anzubieten.
- die Buschauffeure für einen angepassten Fahrstil zu schulen.

Quell-URL: <http://www.alter-chur-regio.ch/seite/sicher-und-mobil-im-alltag-unterwegs>

Links

[1] <http://de.graubuenden-bewegt.ch/gesund-im-alter/sicher-auf-den-beinen/>

[2] http://www.alter.gr.ch/sites/default/files/Wegweiser%20Alter/Downloads/bfu_selbstaendig_bis_ins_hohe_alter.pdf