



SPITAL NETZ BERN
ZIEGLER

Life is balance – bringen Sie Ihr Gehen in Sicherheit!

Dr. med. Markus Bürge / Gabi Jakob,
Interdisziplinäre Leitung der
«**Mobilitäts- und Sturzsprechstunde**»
und der «**Ambulanten Rehabilitation**»,
Geriatrische Universitätsklinik am Zieglerspital

Gangstörung

- mit 60 Jahren 15 %
- mit 85 Jahren 82 %

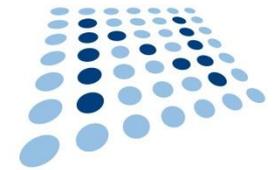
→ Geriatrische Gangstörung



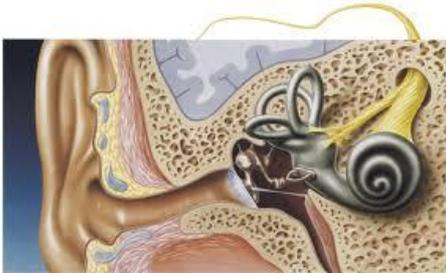
Jede 3. Person über 65 Jahre

stürzt

mindestens einmal pro Jahr!



SPITAL NETZ BERN
ZIEGLER





SPITAL NETZ BERN
ZIEGLER

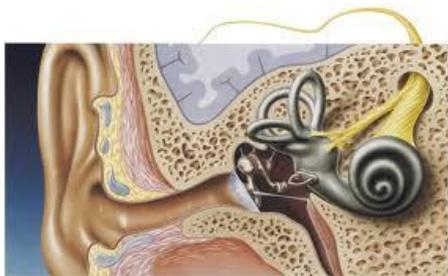


Verminderter
Automatisierungsgrad
im Alter

→ mehr «bewusste»
Kontrolle notwendig



SPITAL NETZ BERN
ZIEGLER



Gleichgewicht
trainieren!

Tai Chi, Tanzen,
Rhythmik ...

Bewegung!



SPITAL NETZ BERN
ZIEGLER



Muskelmasse

30% ↓

von 30 bis 80 jährig



SPITAL NETZ BERN
ZIEGLER



Kraft trainieren
+
Eiweissreiche
Ernährung
über den ganzen
Tag verteilt
(z.B. Molke)

Vitamin D



SPITAL NETZ BERN
ZIEGLER

Nervenschädigung
verhindern, deshalb
Diabetes und
Durchblutungsstörungen
vorbeugen / behandeln

Füsse pflegen

Gute Schuhwerk





Regelmässig zum
Augenarzt

«grauen und grünen
Star» behandeln

Bei Diabetes gute
Blutzuckereinstellung
wichtig





SPITAL NETZ BERN
ZIEGLER

Besten Dank!

Für Fragen und weitere Auskünfte:

E-Mail: markus.buerge@spitalnetzbern.ch

www.spitalnetzbern.ch