



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

MEDIENMITTEILUNG

10 Jahre Sturzberatung der Rheumaliga Schweiz: 6'000 Hausbesuche und rund 1'900 verhinderte Stürze

Seit 2015 unterstützt die Rheumaliga Schweiz ältere Menschen dabei, Stürze zu vermeiden – mit einem einzigartigen Hausbesuchsprogramm, das nun sein 10-jähriges Jubiläum feiert und bald in die Grundversicherung aufgenommen wird.

Zürich, 6. November 2025

Die Rheumaliga Schweiz markiert einen wichtigen Meilenstein: den 6'000. Hausbesuch im Rahmen ihrer schweizweiten Sturzberatung. Seit 2015 beraten speziell geschulte Therapeut*innen Seniorinnen und Senioren direkt in ihrem Zuhause. Während des einmaligen Hausbesuchs beseitigen sie Stolperfallen, instruieren Übungen und leiten persönliche Alltagsaktivitäten mit Blick auf die grössten Sturzrisiken an. Diese Sturzberatung ist schweizweit in ihrer Kompaktheit, Interdisziplinarität und Wirksamkeit einzigartig. Fast die Hälfte der medizinisch behandelten Stürze wird mit dem Rheumaliga-Hausbesuch vermieden. Auch die Sturzrate und Sturzanxiety nehmen ab. Bis heute konnten so rund 1'900 Stürze verhindert werden. Mit der Aufnahme in die Krankenpflege-Leistungsverordnung (KLV) wird das Angebot künftig über die Grundversicherung zugänglich. 2025 markiert das 10-jährige Jubiläum des Programms.

«Ich war erleichtert über die Einschätzung von Frau Viganò», erzählt Beatrice Kern-Bockhorn. Die 81-Jährige lebt mit Osteoporose und hat mehrere Rückenoperationen hinter sich. 16 Schrauben stabilisieren ihre Wirbelsäule. Der Hausbesuch der Rheumaliga-Therapeutin habe ihr Vertrauen und neue Sicherheit gegeben: «Es ist wichtig, zu Hause alle Unfallgefahren zu kennen. Schliesslich möchte ich möglichst lange im Haus bleiben. Das ist mein grosser Wunsch», so die Seniorin.

Beatrice Kern-Bockhorn steht stellvertretend für die 6'000 Seniorinnen und Senioren, die bisher eine Sturzberatung der Rheumaliga Schweiz erhalten haben – jeder Besuch ein persönlicher Moment und in der Gesamtheit, tausende Stürze, die verhindert wurden.

«Oft gehe ich mit einem Lächeln nach Hause», erzählt Daniela Viganò, Physiotherapeutin der Rheumaliga Schweiz. «Jeder Mensch ist anders. Aber alle haben denselben Wunsch: Sicher in ihrem zu Hause bleiben zu können.»

Von Luzern in die ganze Schweiz

Dass sich die Rheumaliga Schweiz dem Thema Sturzberatung widmet, ist kein Zufall. 2011 begann sie mit der Entwicklung der Sturzberatung, um die bestehende Versorgungslücke wirksam und effizient zu schliessen. Dabei baute die Rheumaliga auf ihr Fachwissen zu Osteoporose, einem der wichtigsten rheumatischen Krankheitsbilder, ihrer langjährigen





Erfahrung im Bereich Bewegung und Mobilität im Alter sowie auf einer innovativen Kombination aus ergo- und physiotherapeutischen Massnahmen.

Die Umsetzung der Sturzberatung erfolgte ab 2013 als Pilotprojekt im Kanton Luzern und ab 2015 in der ganzen Schweiz. Seither wurde das Programm gemeinsam mit Therapeut*innen, Hausärztinnen und -ärzten, der öffentlichen Spitex, kantonalen Behörden, Partnern wie der Pro Senectute oder der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU), Versicherern und Versorgungsforschenden kontinuierlich evaluiert und weiterentwickelt. Die Ergebnisse sind eindrücklich: Gemäss Wirkungsbericht einer prospektiven Studie zur Sturzberatung konnte die Hälfte (48 Prozent) der Stürze, die eine medizinische Behandlung zur Folge hätten, mit dem Rheumaliga-Hausbesuch vermieden werden. Auch die Sturzrate und Sturzangst nahmen ab. Bis heute konnten insgesamt 1'900 Stürze verhindert werden. Die Sturzberatung ist schweizweit in ihrer Kompaktheit, Interdisziplinarität und Wirksamkeit einzigartig. 2025 markiert das 10-jährige Jubiläum des Programms.

Rheuma und erhöhtes Sturzrisiko

Menschen mit rheumatischen Erkrankungen wie zum Beispiel Osteoporose oder Arthrose haben ein erhöhtes Sturzrisiko. Schmerzen, Unsicherheiten beim Gehen, Bewegungseinschränkungen und Muskelschwäche erhöhen die Gefahr eines Sturzes. Insbesondere bei Osteoporose kann ein Sturz oft zu Oberschenkelhalsbrüchen und so zum Verlust der Selbstständigkeit führen. Daniela Viganò betont: «Stürze sind keine Nebensache. Sie sind oft die entscheidende Eskalation bei älteren Menschen, insbesondere bei Rheuma.»

Beratung, die wirkt

Ein zentraler Bestandteil des Rheumaliga-Angebots ist, dass die Sturzberatung direkt im Zuhause der Seniorinnen und Senioren stattfindet – am Ort des Geschehens. Dort, wo die Herausforderungen tatsächlich auftreten. Die speziell geschulten Therapeut*innen beurteilen bei einem Hausbesuch das individuelle Sturzrisiko, die Wohnsituation und die körperliche Funktionstüchtigkeit. Dabei werden einfache Übungen gezeigt und Tipps gegeben, um Sturzgefahren beim Ausüben der persönlichen Alltagsaktivitäten zu minimieren.

Die Sturzberatung der Rheumaliga setzt auf eine konsequente Standardisierung des Prozesses, was die Überwachung von Qualität und Wirkung erlaubt und im Bereich Sturzprävention in der Schweiz einzigartig ist. Im Zentrum des Prozesses steht der ältere Mensch, der in seinem Zuhause persönlich beraten und instruiert wird – dort, wo das Sturzrisiko lauert. So entsteht ein optimales Gleichgewicht zwischen Prozesseffizienz und Menschlichkeit.

Bisher wurde die Sturzberatung von einigen Zusatzversicherungen übernommen oder privat bezahlt. Mit der Aufnahme in die Grundversicherung fällt für Personen ab 65 Jahren per Juli 2026 mit erhöhtem Sturzrisiko diese finanzielle Hürde weg.

Weitere Auskünfte

Tina Spichtig, Public Relations und Medien, Tel. 044 487 40 66, t.spichtig@rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Bilder und Inhalte von Beatrice Kern-Bockhorn stammen aus dem Erfahrungsbericht aus dem Magazin der CSS «CSS UND SIE?» der Nummer 3 aus dem Jahr 2025.



BU: Beatrice Kern-Bockhorn wünscht sich, möglichst lange in ihrem Haus bleiben zu können.
©Matthias Jurt



BU: Beatrice Kern-Bockhorn führt eine Übung mit Physiotherapeutin Daniela Viganò durch.
©Matthias Jurt

Die **Rheumaliga Schweiz** setzt dort an, wo Versorgungslücken bestehen – sowohl bei Betroffenen als auch bei Fachpersonen im Gesundheitswesen. Dank ihr werden diese Lücken geschlossen. Sie ist die Dachorganisation von 17 kantonalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen.





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Sie ist erste Anlaufstelle für Betroffene, bietet niederschwellige Beratungen an und gilt als vielseitige Fortbildungsstätte für Rheuma-Fachpersonen (Hausärzt*innen, Apotheker*innen, Pflegefachpersonen, Physiotherapeut*innen, Ergotherapeut*innen, Medizinische Praxisassistent*innen). Sie ist ausserdem Trägerin von innovativen Versorgungsprojekten, beispielsweise in der Prävention und Grundversorgung. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet, finanziert sich vorwiegend durch Spenden und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.

Rheuma umfasst 200 unterschiedliche Erkrankungen des Bewegungsapparates, also der Muskeln, Sehnen, Gelenke, Knochen oder des Bindegewebes. Betroffene leiden häufig an starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen – auch Organe können betroffen sein. In der Schweiz leben rund 2 Millionen Menschen mit Rheuma. Bereits Kinder und Jugendliche können betroffen sein: 1 von 1000 Kindern leidet an einer rheumatischen Erkrankung.

