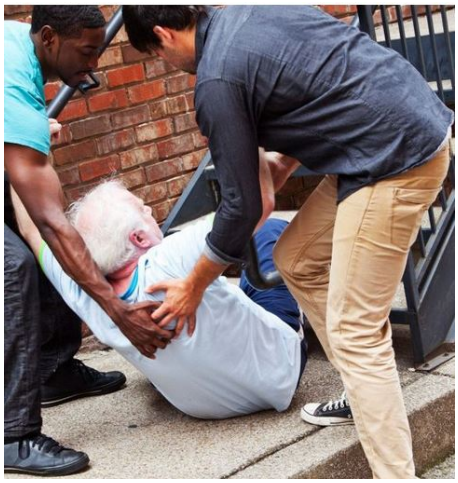
Quelle: www.lazarus.at/2023/03/14/belfast-nordirland-uk-sturzpraeventionskurse-im-alltag-fuer-aeltere-65-vermeiden-rueckzug-und-soziale-isolation

Belfast (Nordirland, UK): Sturzpräventionskurse im Alltag für Ältere 65+ vermeiden Rückzug und soziale Isolation



Die Angst vor Stürzen bewirkt bei vielen älteren Menschen, dass sie ihre täglichen Aktivitäten einschränken. Die Folgen davon sind nicht nur der Schwund der Muskelmasse und des Gleichgewichtssinns, sondern oft auch ein sozialer Rückzug. Dem entgegen wirkt das Sturzpräventions-Programm in Belfast.

Daran können alle über 65-Jährigen teilnehmen, die eine Empfehlung vom Hausarzt haben. In Kursen, die von Physiotherapeut*innen geführt werden, können sie das Gleichgewicht und potenzielle Sturzsituationen trainieren. Das soll älteren Menschen mehr Selbstvertrauen geben und ihre soziale Teilhabe

weiterhin ermöglichen.

> Mehr darüber im Artikel der **BBC**

> Näheres zu Stürzen im Alter hier oder hier