

Hinweise zur Wohnraum-gestaltung

- Entfernen Sie alle Brücken und Läufer aus Ihrer Wohnung!
- Wählen Sie ebene und rutschfeste Bodenbeläge (z.B. kurzhaarigen Teppich)!
- Entfernen Sie alle Türschwellen in Ihrer Wohnung!
- Bringen Sie feste Treppengeländer an!
- Markieren Sie die Kanten der Treppeinstufen!
- Verlegen Sie alle Kabel hinter die Möbel!
- Leuchten Sie alle Gehwege und Treppen gut aus!
- Stellen Sie keine Möbelstücke in die Gehwege!
- Benutzen Sie nur stabile und rutschfeste Möbel zum Festhalten!
- Bringen Sie Notrufsysteme in Positionen an, die Sie vom Boden aus erreichen!
- Vermeiden Sie Leitern oder Hocker als Stehhilfen!
- Entfernen Sie rutschige Läufer im Badezimmer!
- Bringen Sie ausreichend Haltegriffe im Badezimmer an!

- Üben Sie den Einstieg in Wanne bzw. Dusche mit einer weiteren Person!
- Stehen Sie langsam auf und aktivieren Sie vorher die Muskelpumpe!

Zuhause

Tipps für zu Hause

- Essen und trinken Sie ausreichend und regelmäßig!
- Tragen Sie feste Schuhe!
- Lassen Sie regelmäßig Ihr Sehvermögen kontrollieren!
- Seien Sie vorsichtig bei nassen oder glattem Untergrund!
- Machen Sie täglich Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur!
- Nutzen Sie Verabredungen mit Nachbarn, Freunden oder Verwandten zwecks gemeinsamer Spaziergänge oder anderer körperlicher Aktivitäten!
- Nutzen Sie Sportangebote in Vereinen oder bei der Volkshochschule!
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten über einen Hüftprotektor!

MARIA FRIEDEN
TELgte
KLINIK FÜR GERIATRISCHE
REHABILITATION



Patienten- und Angehörigeninformation zur Sturzprävention

Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Maria Frieden
Am Krankenhaus 1
48291 Telgte
Tel.: 02504/67-4460
E-Mail: info@geriatrie-telgte.de

Liebe Patientinnen und Patienten,

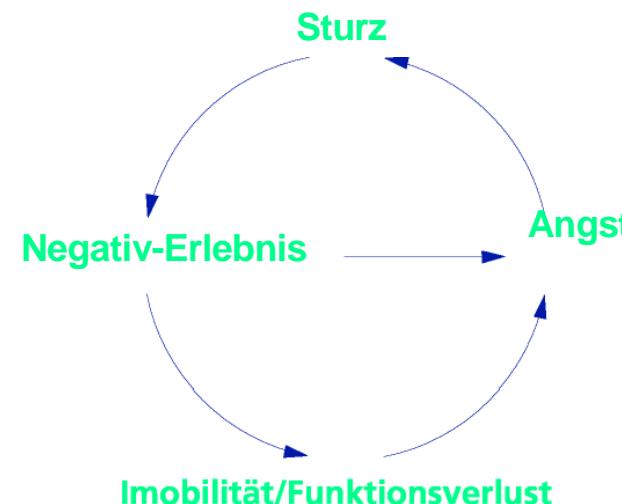
Ca. 30% aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal im Jahr.

Der Sturz kann zu Bagatellverletzungen bis hin zu gravierenden Funktionsverlusten führen und den Betroffenen in eine mehr oder weniger starke Pflegebedürftigkeit zwingen.

Fühlen Sie sich aufgrund Ihrer Behinderung verunsichert und sturzgefährdet? Haben Sie Angst, sich außerhalb des Hauses zu bewegen? Sind Sie in den letzten Monaten einmal oder mehrfach gestürzt?

Wenn ja, dann gibt Ihnen diese Broschüre, in Verbindung mit unserem physiotherapeutischen Übungsprogramm, hilfreiche Informationen, Tipps und Trainingsmöglichkeiten zur Vermeidung von Stürzen.

Circulus Vitiosus



Was sind die Ursachen für Stürze im Alter?

Nicht eine Störung, sondern die individuelle Kombination von Krankheiten, Behinderungen, Lebensgewohnheiten und Alterungsprozessen führt zu Stürzen.

80% aller Altersstürze haben als Ursache eine **verminderte Bewegungsfähigkeit!**

Dagegen können Sie etwas tun! Das physiotherapeutische Gruppenangebot zur Sturzprävention hilft Ihnen dabei.

Inhalte der Sturzprävention

- Individuelle Sturz-Risikoabschätzung
- Informationen zur Sturzvermeidung
- Beratung im Bereich Hilfsmittelgebrauch und Wohnraumgestaltung
- Training
 - ➔ Sturz- und Aufstehsituationen im Alltag
 - ➔ Kraft und Balance
 - ➔ sicherer Umgang mit Hilfsmitteln, z. B. Rollator
 - ➔ Angstabbau über Bewegungserfahrung
- Anleitung zum **Eigentraining**

Literatur:

Ministerium für Arbeit u. Soziales NRW, Druckschrift: Sicher und bequem zu Hause wohnen