

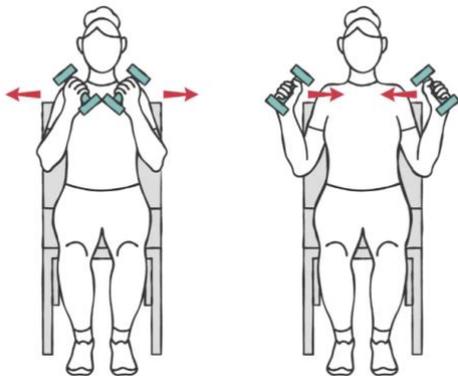
Stürzen vorbeugen

Nicht die Hausarbeit ist die größte Gefahr für einen Sturz, vielmehr kommen ältere Leute bei ganz normalen alltäglichen Aktivitäten (beim Aufstehen aus dem Bett, beim Gehen, beim Stehen oder Drehen, beim Treppensteigen, beim nächtlichen Gang zur Toilette) zu Fall. (Der gebrechliche alte Mensch stürzt in Alltagssituationen, die ein Jüngerer mühelos bewältigt.)

TIPP 1 – BEWEGUNG FÖRDERN

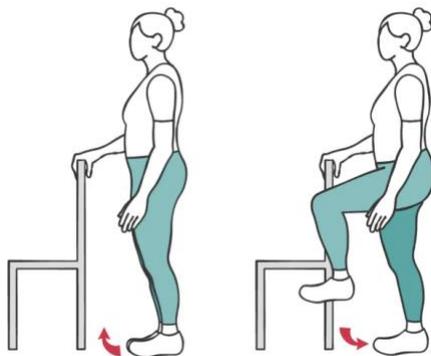
- Alltägliches Bewegen zur Stärkung der Kraft, Balance und Koordination

Sturzprophylaxe Übung im Sitzen



1. Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einem Stuhl mit mindestens zehn Zentimeter Abstand zur Rückenlehne.
2. Nehmen Sie nun in jede Hand eine Hantel. Wenn Sie keine Hantel haben, können Sie alternativ auch zwei kleine gefüllte Wasserflaschen nutzen. Mit gebeugtem Ellbogen halten Sie die Hanteln direkt vor die Brust. Die Hanteln dürfen sich berühren.
3. Nun führen Sie die Hanteln langsam nach außen. Die Schulterblätter sollten sich dabei zusammenziehen.
4. Anschließend führen Sie die Hanteln wieder langsam in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie die Bewegungen in zwei Serien je fünf Mal.

Balance-Übung zur Sturzprophylaxe



Mit dieser Übung halten Sie die Balance und trainieren das Gleichgewicht.

1. Stellen Sie sich seitlich neben einem Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest.
2. Ihre Beine stehen hüftbreit, beide Füße ruhen fest auf dem Boden.
3. Während Ihr Oberkörper aufrecht bleibt, heben Sie abwechselnd die Knie Richtung Brust an. Tragen Sie eine Hüftprothese, so heben Sie die Knie maximal waagrecht.
4. Wiederholen Sie die Bewegungen in zwei Serien jeweils zehn Mal.

TIPP 2 – SICHERE UMGEBUNG SCHAFFEN

- Gute Lichtverhältnisse/ Lampen mit Bewegungsmelder
- Stolperfallen entfernen
- Rutschsichere Unterlagen
- Wichtige Gegenstände in Reichweite platzieren
- Sicheres Schuhwerk/ Stoppersocken
- Sitz- und Liegehöhen anpassen

- Haltegriffe oder Handläufe anbringen
- Genügend Platz schaffen für die Bewegung mit Hilfsmittel
- Instabile Einrichtungsgegenstände nach Möglichkeit entfernen (z.b.: Schemel, leichte Blumensäule)

TIPP 3 – HILFSMITTEL

- Funktionstüchtige und griffbereite Gehilfen
- Sicherer Umgang mit Gehilfen trainieren
- Individuell angepasste Haltegriffe
- Bremsen von Hilfsmittel (z.b.: Rollator, Leibstuhl) feststellen

TIPP 4 – BEMERKBAR MACHEN

- Hausnotruf
- Telefon
- Notrufarmband für Senioren

Ältere Personen sollten außerdem das Aufstehen nach einem Sturz üben.
