

Für Sport und Bewegung ist niemand zu alt!

Mit folgenden
Bewegungsübungen können
Sie Ihr Gleichgewicht trainieren:

- Gehen Sie mit kleinen Schritten seitwärts
- Gehen Sie über unsichtbare Hindernisse
- Versuchen Sie auf einem Bein zu stehen
- Hüftkreisen
- Luftballon hochwerfen und fangen
- Übungen mit Gymnastikball

Es sollte immer eine andere Person bei den Übungen anwesend sein, um im Falle eines Sturzes sofort Hilfe zu leisten.



GERIO

Kontakt bei Fragen:

Ambulante Alten- und
Krankenpflege
Tessinum GmbH

Tel.: 038205 71-382

Stürzen vorbeugen



und länger zu Hause bleiben

www.gerio.de

Stürze stellen besonders für ältere und kranke Menschen ein hohes Risiko dar.

Stürze gehen häufig mit schwerwiegenden Einschnitten in die bisherige Lebensführung einher. Diese reichen von Wunden und Frakturen über Einschränkungen der Bewegung, infolge verlorenen Vertrauens in die eigene Mobilität bis hin zum Verlust der selbstständigen Lebensführung.



Checkliste

Bitte kreuzen Sie selbstständig an.

erledigt Bedarf

- Ausreichende Beleuchtung in der Wohnung/ im Treppenhaus
- Lose Teppiche/ herumliegende Kabel und andere Stolperfallen beseitigen
- Treppen und Stufen sind frei begehbar und gut erkennbar
- Passendes und rutschfestes Schuhwerk mit festem Halt (auch Hausschuhe und Socken beachten)
- Seh- und Hörprobleme sowie Schwindel regelmäßig vom Arzt überprüfen lassen

- Auswahl an Medikamenten regelmäßig prüfen lassen (insbesondere, wenn verschiedene Ärzte Ihnen Medikamente verschreiben)
- Technische Hilfsmittel nutzen (z. B. Handynotrufsystem)
- Kleidung mühelos zu öffnen
- Hilfsmittel (Handläufe, Haltegriffe)

Auch Haustiere können eine Stolperfalle sein.

Haben Sie einen Bedarf entdeckt?
Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Pflegedienst beraten.