

## Sport & Bewegung für Ihr Wohlbefinden

Mit folgenden  
Bewegungsübungen trainieren  
Sie Ihr Gleichgewicht :

- Gehen Sie in kleinen Schritten  
seitwärts!
- Gehen Sie über unsichtbare  
Hindernisse!
- Versuchen Sie, auf einem Bein  
zu stehen!
- Kreisen Sie mit den Hüften!
- Werfen Sie einen Luftballon in  
die Höhe und fangen Sie ihn  
auf!
- Führen Sie Übungen mit  
einem Gymnastikball durch!

Es sollte immer eine weitere  
Person bei den Übungen  
anwesend sein, um im Sturzfall  
sofort Hilfe leisten zu können.



### Kontakt bei Fragen:

Ambulante Alten- und  
Krankenpflege  
Tessinum GmbH

Tel.: 038205 71-382

### Stürzen vorbeugen

Damit Sie solange wie möglich  
in Ihrer häuslichen Umgebung  
leben können.

[www.gerio.de](http://www.gerio.de)

## Folge von Stürzen

Stürze stellen besonders für ältere und erkrankte 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 einer selbstständigen Lebensführung.

## Checkliste zur Sturzprävention

Indem Sie Erledigtes ankreuzen, erhalten Sie einen Überblick, ob Sie Ihr Wohnumfeld bereits sturzsicher gestaltet haben, oder inwieweit Sie es mit ärztlicher oder beratender Unterstützung (z. B. von einem Pflegedienst) noch sicherer gestalten sollten.

- Wohnung und ggf. Treppenhaus sind ausreichend beleuchtet.
- Treppen und Stufen sind frei begehbar und gut erkennbar.
- In der Wohnung befinden sich keine herumliegenden Kabel.
- Die Teppiche liegen fest und bieten keine Stolpergefahr.
- Das Schuhwerk (für innen und außen) passt, ist rutschfest und bietet festen Halt.
- Seh- und Hörprobleme sowie Schwindel lasse ich regelmäßig ärztlich überprüfen.
- Meine Auswahl an Medikamenten lasse ich regelmäßig prüfen (insbes. wenn verschiedene Ärzte/Ärztinnen diese verschreiben).
- Ich nutze technische Hilfsmittel (z. B. Handy-Notrufsystem).
- Meine Wohnung verfügt über sonstige Hilfsmittel (z. B. Handläufe, Haltegriffe).
- Meine Kleidung kann ich mühelos öffnen.

Hinweis: Auch Haustiere können eine Stolperfalle sein.



**GERIO**