



Sicher durchs Alter gehen

> Sturzprophylaxe.

Sind Sie beim Gehen öfters unsicher? Haben Sie manchmal Angst zu stürzen? Dann verlassen Sie vielleicht auch ungern Ihre Wohnung. Dadurch nehmen die Kontakte zur Familie, zu Freunden und Bekannten ab und man leidet darunter, immer weniger selbstständig zu sein.

Das muss nicht sein! Wer sich weiter regelmäßig und bewusst bewegt, der vermeidet, dass er immer unsicherer wird und sein Leben damit immer eingeschränkter. Dagegen gibt es eine ganze Reihe kleiner vorbeugender Maßnahmen, die erfahrungsgemäß eine große positive Wirkung haben.

→ Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung

Zu Trainingszwecken spazieren gehen

Gehen Sie, wenn möglich, einmal täglich an die frische Luft. So bewahren Sie sich auch im Alter eine gewisse Fitness, trainieren den Gleichgewichtssinn und erhalten Ihre Selbstständigkeit.

Wer gut aufstehen kann, kann auch gut gehen

Stehen Sie langsam vom Stuhl auf, wenn möglich, einmal ohne sich mit den Armen abzustützen. Das ist eine gute Übung, um Kraft und Balance zu trainieren.

Wasser, das Lebenselixier

Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, denn Gleichgewichtsstörungen und Schwindel sind nicht selten auf Flüssigkeitsmangel zurückzuführen.

Gutes Schuhwerk

Achten Sie auf gut sitzende Schuhe ohne hohe Absätze. Ausgetretene Schlappen oder Schuhe ohne Halteriemen erhöhen die Gefahr zu stolpern.

Sehbeeinträchtigungen

Gutes Sehvermögen ist unabdingbar für das Halten des Gleichgewichtes. Lassen Sie Ihre Sehschärfe regelmäßig vom Arzt bestimmen und tragen Sie immer eine Brille, mit der Sie gut sehen können.

Schlechte Beleuchtung in Ihrer Wohnung kann dazu führen, dass Sie Gegenstände nicht erkennen und stolpern. Achten Sie auf ausreichende Beleuchtung, auch in der Nacht, und auf ein gut erreichbares Nachttischlämpchen.

Hinweis: Sollten Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen einmal stürzen, lassen Sie jeden Sturz ärztlich abklären, auch wenn keine Verletzungen entstanden sind.

→ Sicherheit in der eigenen Wohnung

Gehen Sie selbst oder gemeinsam mit einem Angehörigen einmal kritisch durch Ihre Wohnung und achten Sie auf:

- Unebenheiten im Fußboden
- herumliegende Kabel
- lose verlegte Teppiche oder Brücken
- glatte Fußböden mit Rutschgefahr
- störende Türschwellen
- Möbel mit Kanten, die Wege verstellen
- schlecht beleuchtete Stellen

Diese Gefahren lassen sich ohne viel Aufwand beseitigen.

→ Hüftprotektor: Ein „Sturzhelm“ für die Hüfte

Um sturzbedingte Verletzungen, z.B. Hüftfrakturen, zu vermeiden oder mildern, gibt es Hüftprotektoren:

- Sie sind ein mechanischer Schutz, der über der Hüfte getragen wird.
- Das Hüftgelenk wird abgepolstert.
- Sie werden so unauffällig getragen, dass sie von außen nicht zu sehen sind.
- Das Tragen des Hüftprotektors wird nicht als unangenehm empfunden.

Dieses Merkblatt dient der weiteren Information nach der Pflegeberatung.

Gerne stehen wir Ihnen für weiterführende Gespräche zur Verfügung.

Telefonberatung: 0800 60 70 110

Onlineberatung: www.awo-pflegeberatung.de



| awo-pflegeberatung.de