Die für Sie zuständigen Physiotherapeuten schätzen Ihre Sturzgefahr ein. Sie erhalten von uns weitere Informationen für mögliche Maßnahmen, um in Ihrem häuslichen Umfeld Stürze zu vermeiden.
Außerdem helfen wir Ihnen bei der Auswahl von Hilfsmitteln und zeigen Ihnen die korrekte Anwendung.

Informationen zum Kurs :

- Anmeldung über die Physiotherapie
- 8 Übungseinheiten
- 1 x pro Woche für 45 Minuten
- Gruppengröße maximal 6 Personen
- Kursgebühr beträgt 60,00 EUR pro Person

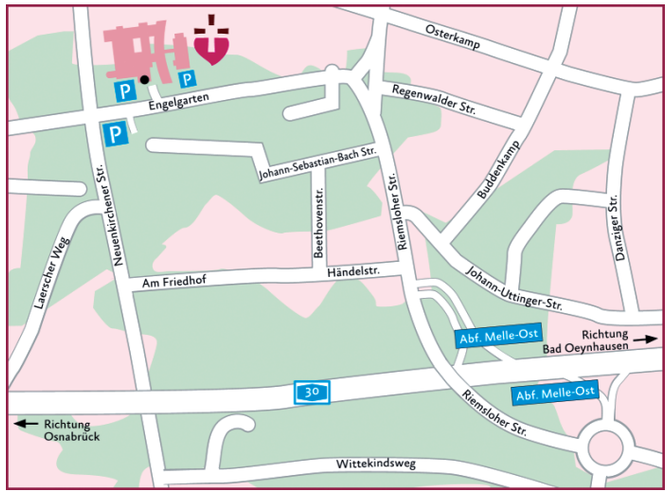
Sollten Sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Physiotherapeuten-Team aus dem Christlichen Klinikum Melle.

Kontakt

Für weitere Informationen und Fragen erreichen Sie uns unter:

Niels-Stensen-Kliniken
Christliches Klinikum Melle

Engelgarten 3 · 49324 Melle
Tel. 05422 104-1300 AB
Fax 05422 104-5599
physiotherapie@ck-melle.de
www.niels-stensen-kliniken.de



125850/1011

Niels-Stensen-Kliniken
Christliches Klinikum Melle

Stürze verhindern

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient ,
sehr geehrte Angehörige,

ab dem 60. Lebensjahr steigt die Gefahr für den Patienten zu stürzen. Sich nach einem Sturz mitunter hilflos am Boden liegend vorzufinden, ist eine unangenehme Situation.
Oft sind Angst und Schmerzen die Folge.
Ein Sturz kann ein vormals positives Lebensprogramm und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

Doch das muss nicht sein – ein gezieltes Bewegungstraining im Alter kann Stürze verhindern.
Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass die Kombination von Krafttraining und Balancetraining das Risiko sehr deutlich reduzieren.

Deshalb bemühen sich Pflegekräfte und Physiotherapeuten im CKM um eine professionelle Sturzprophylaxe.

Die wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen finden Sie in dieser Informationsbroschüre.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Personenbezogene Risikofaktoren

- langsames unregelmäßiges Gehen (Trippelschritte)
- allgemein schlechter werdende Beweglichkeit und Gehleistung
- Probleme bzw. Erkrankungen an Beinen und Füßen (z.B. Durchblutungsstörungen)
- Körperbalance und Gleichgewichtsstörungen
- verschlechtertes Sehen
- Orientierungsprobleme in fremder Umgebung
- Herz- Kreislauferkrankungen
- plötzlich einsetzender oder häufiger Harndrang
- Stürze in der Vergangenheit
- Angst vor weiteren Stürzen
- Beeinträchtigung der Stimmung oder der Aufmerksamkeit

Umgebungsbezogene Risikofaktoren

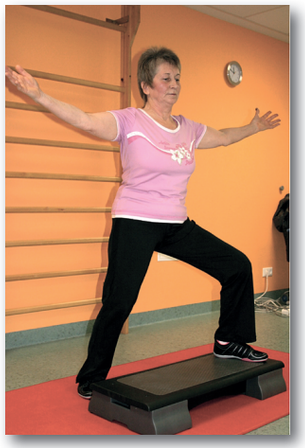
- schlecht angepasste oder defekte Gehhilfen
- schlecht sitzende Kleidung (z.B. zu lange Hosen) oder kein festes Schuhwerk (Hausschuhe ohne Fersenriemen)
- Stolperfallen (Teppichkanten) oder unzureichende Beleuchtung (runde Ecken oder Treppen)
- glatte oder rutschige Böden (z.B. durch Nässe)

Maßnahmen der Sturzprohylaxe

Gezieltes Übungsprogramm zur Förderung der Reaktion, der Kraft und Balance, der Beweglichkeit / Koordination und der Ausdauer

Training erfolgt in verschiedenen Ausgangsstellungen wie Sitz, Stand und in der Bewegung

Alltagsübungen mit verschiedenen Geräten
(z.B. leichten Gewichten)



BEWEGLICHKEIT FÖRDERN UND ERHALTEN.