



Katholische
Sozialstation
Riedlingen

Sturzprophylaxe

Einmal wöchentlich kommen etwa 8 bis 10 Kurs-
teilnehmer für eine Stunde zusammen .
Zuvor erfolgt zu Hause, bei Bedarf, eine Überprüfung
des Gesundheitszustands und der Befindlichkeit.

Bei diesen Treffen lernen die Teilnehmer die Ursa-
chen von Stürzen kennen und erhalten Informa-
tionen über die Vermeidung von Stolperfallen.
Sie lernen geeignete Hilfsmittel kennen und machen
vor allem angeleitete Mobilitäts-, Balance- und
Kraftübungen zur Stärkung des Bewegungsapparats.
Sinnvoll ist es, wenn man regelmäßig übers Jahr
an den Kursen teilnimmt.

Auch werden Übungspläne für zu Hause erstellt.

Auf Wunsch erfolgt eine individuelle Wohnraum-
beratung.

Die Kosten für den Kurs erfahren Sie bei Ihrer
Sozialstation.

Abholung und Rückfahrt wird auf Wunsch
vermittelt.

St.-Gerhard-Straße 16
88499 Riedlingen
Telefon 07371-9320-20
Telefax 07371-9320-26
www.sozialstation-riedlingen.de

wir helfen leben



Katholische

Sozialstation

Riedlingen

Stürze vermeiden

Sicherheit, Selbständigkeit
und Mobilität

**Mit zunehmendem
Alter verringert sich
der Bewegungsradius
älterer Menschen auf
die eigenen vier Wände...**

...aber oft ist die Wohnung nicht den Bedürfnissen bei Gangunsicherheiten angepasst. Sturzgefährdungen werden unter Umständen viel zu spät erkannt. Der Kraftverlust im höheren Alter führt zu Funktionsverlusten in der Stand-sicherheit, im Gehtempo und führt auch zu Problemen beim Aufstehen.

Die Vermeidung von sturzbedingten Verletzungen (häufig: Hüftfraktur) ist von erheblicher Bedeutung für die Gesundheit im Alter.

Folgen von Stürzen sind oft auch die Angst, erneut zu stürzen. Dadurch kann das Selbstvertrauen, einfache Dinge des Alltags sicher zu tun, nachhaltig beeinträchtigt werden.

Die Prävention von Stürzen leistet nicht nur einen Beitrag zur Verminderung von individuellen und sozialen Belastungen, sondern trägt vor allem zur Erhöhung von Lebensqualität, Selbständigkeit und Mobilität bei.



wir helfen leben