

Bewegung, Kraft und Balance – werden Sie aktiv!

Ausreichende Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl sind wichtig für sicheres Stehen und Gehen. In jedem Alter können Sie Ihre Kraft und Balance durch ein angeleitetes Training mit Erfolg verbessern, auch wenn Sie vorher keinen Sport betrieben haben.

Online-Bewegungsangebote und qualitätsgesicherte Kurse zur Förderung von Bewegung, Kraft und Balance finden Sie unter anderem über die Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

www.aelter-werden-in-balance.de

oder der Initiative „fit für 100“

www.ff100.de/gruppen

Auskunft erhalten Sie über die Rufnummer 0211 169 967 40.

Auch Sportvereine und Volkshochschulen bieten qualitätsgesicherte und seniorengerechte Kurse an.

Beratungsangebote und weitere Informationen finden Sie über:

www.mags.nrw/leben-im-alter

(Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW)

www.pflegewegweiser-nrw.de/pflegeberatung

(Pflegeberatung NRW für Pflegebedürftige und Angehörige). Pflegebüros vor Ort können über die kostenfreie Rufnummer erfragt werden: 0800 4040044

www.koordination-wohnberatung-nrw.de

www.das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren

(DSH Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V.)

www.online-wohn-beratung.de

(Barrierefrei Leben e. V.)

www.gesund-aktiv-aelter-werden.de und

www.aelter-werden-in-balance.de

(Portale der BZgA für Senioren)

Verantwortlich für den Inhalt:

Ärztekammer Nordrhein, Stabsstelle Kommunikation/Gesundheitsberatung, Telefon: 0211 4302-2030/-2031. E-Mail/Ansprechpartnerinnen: sabine.schindler-marlow@aekno.de, snezana.marijan@aekno.de, www.aekno.de/aerzte/praevention

Stand: September 2019



Gesund und mobil im Alter
Auch zu Hause sicher unterwegs



Gesund und mobil im Alter

Stürze treten in jedem Alter auf. Wenn aber Senioren stürzen, sind die Folgen in der Regel schwerwiegender. Jeder dritte Mensch über 65 stürzt mindestens einmal pro Jahr. Bei rund zehn Prozent der Stürze kommt es zu behandlungsbedürftigen Verletzungen. Insbesondere nach einem Sturzerlebnis kann die Angst, erneut zu stürzen, das Selbstvertrauen so beeinträchtigen, dass einfache Dinge des Alltags als nicht mehr bewältigbar erscheinen.

Wie Sie Ihren Alltag sicherer meistern können, erfahren Sie in diesem Flyer.

Je nach persönlicher Situation gelingt dies durch die Nutzung von Hilfsmitteln, durch Umbau und Anpassungen in der Wohnung, durch die Teilnahme an qualifizierten Bewegungsangeboten und insbesondere dann, wenn Sie alle Anregungen umsetzen.

Wichtig: Informieren Sie Ihre Hausärztin/ Ihren Hausarzt über Stürze oder wenn Sie beginnen, sich beim Aufstehen oder Gehen unsicher zu fühlen!

Kleine Veränderungen, große Wirkung

Um Ihnen Sicherheit in den eigenen vier Wänden zu geben, reichen oftmals kleine Anpassungen aus:

- Entfernen Sie lose Teppiche und Läufer sowie Bodenvasen und sonstige Dekorationen, über die Sie stolpern könnten.
- Achten Sie bei Lampen auf ausreichende Helligkeit und Blendfreiheit und nutzen Sie zum Beispiel Nachttischlampen und Flurlampen mit Bewegungsmeldern.
- Im Badezimmer helfen belastbare Griffe für Dusche, Badewanne und WC.
- Ein Duschsitz, Gummimatten und Saugnäpfe vor und in der Dusche bieten zusätzliche Sicherheit und Komfort.
- Socken mit rutschhemmender Sohle geben Ihnen Halt auf glatten Böden.
- Aufsteh-, Geh- und Mobilitätshilfen können im Alltag hilfreich sein. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob und von welchem Hilfsmittel Sie profitieren könnten.

Der Knopf für den Notfall

Wenn Sie Sturzangst haben, ist es gut zu wissen, dass Sie im Notfall Hilfe über den sogenannten Hausnotruf holen können.



Ein kleiner roter Knopf, der entweder um den Hals oder um das Handgelenk getragen werden kann, wird in Notsituationen betätigt, um Hilfe anzufordern.

Mit dem Knopf erreichen Sie rund um die Uhr qualifiziertes medizinisches Personal. Informationen über Leistungen, Anbieter und ggf. Kostenerstattung erhalten Sie in kommunalen Pflegebüros oder unter www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen/

Hilfe annehmen – Unfälle vermeiden

Wenn Sie wissen wollen, wie Sie Ihre gesamte Wohnung unfallsicherer machen können, wenden Sie sich an die Wohnberatungsstelle in Ihrer Nähe. Informationen dazu finden Sie auf der Internetseite www.koordination-wohnberatung-nrw.de.

Die Mitarbeiter der Wohnberatungsstellen kommen gerne vorbei und beraten Sie auch über Finanzierungsmöglichkeiten, wenn größere Anpassungen nötig werden, wie zum Beispiel der Einbau einer bodengleichen Dusche.

Informieren Sie auch Familie, Freunde und Nachbarn über nötige Wohnanpassungen und lassen Sie sich unterstützen.