

Großes Angebot für jede Lage Informieren Sie sich!

Mit eingeschränkter Mobilität werden einfache Alltags-tätigkeiten zur Herausforderung.

Mittlerweile gibt es aber viele nützliche Helfer, die das selbst-ständige Erledigen von alltäglichen Tätigkeiten erheblich erleichtern können. Hierzu zählen beispielsweise:



Greifhilfen,
Aufsteh-, Geh- und Mobilitätshilfen,
Lese- und Schreibhilfen,
spezielle Flaschen- und Dosenöffner,
Schuh- und Strumpfanzieher,
Fenstergriffverlängerungen,
Großtastentelefone, auch Handys
für jedes Alter.

Einige der aufgezählten Hilfsmittel gehören zum Hilfsmittelkatalog der Krankenkassen. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, zu welcher Versorgung sie/er Ihnen rät.

Bewegung – Kraft – Balance Werden Sie aktiv!



Ausreichende Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl sind wichtig für sicheres Stehen und Gehen.

Ältere und sogar hochbetagte Menschen können ihre Kraft und Balance durch ein angeleitetes Training und Wiederholungen der Übungen zu Hause mit Erfolg verbessern, auch wenn sie vorher keinen Sport betrieben haben.

Informieren Sie sich in Ihrer Kommune, wo entsprechende qualitätsgesicherte Kurse stattfinden. Auch auf der Homepage der Ärztekammer Nordrhein finden Sie hierzu Hinweise:

www.aekno.de > Bürger > Prävention
>Gesundheit im Alter

Herausgeber:
Ärztekammer Nordrhein,
Stabsstelle Kommunikation



Gesund+mobil im Alter



Auch zu Hause sicher unterwegs

Tipps gegen Unfälle
in der zweiten Lebenshälfte

Gesund und mobil im Alter

Wir möchten Ihnen Tipps geben, wie Sie Ihren Alltag sicherer bewältigen können.

Stürze treten in jedem Alter auf. Wenn aber Senioren stürzen, sind die Folgen in der Regel schwerwiegender. Jeder dritte Mensch über 65 stürzt mindestens 1-mal pro Jahr. Bei rund 10 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 Hilfsmittel, durch Umbau und Anpassungen in der Wohnung, durch die Teilnahme an sturzpräventiven Bewegungsangeboten und insbesondere durch eine geeignete Kombination dieser Maßnahmen.

Stürze lassen sich nicht immer vermeiden. Aber Sie können einige Faktoren, die zu einem Sturz beitragen können, ausschalten.

Sich in der eigenen Wohnung sicher fühlen -

Kleine Veränderungen – große Wirkung

Dazu gehören zum Beispiel kleine Änderungen in der Wohnung.

Im Wohnbereich

- Entfernen Sie lose Teppiche und Läufer.
- Räumen Sie Bodenvasen und kleine, wackelige Blumentischchen auf jeden Fall aus dem Gehbereich.
- Achten Sie bei Lampen auf ausreichende Helligkeit und Blendfreiheit und nutzen Sie z. B. Nachttischlampen und Flurlampen mit Bewegungsmeldern.

Im Bad

- geben belastbare Haltegriffe in der Dusche und am WC Sicherheit,
- bieten Gummimatten mit Saugnäpfen vor und in der Dusche/Badewanne auch nassen Füßen Halt,
- dient ein Duschsitz der Bequemlichkeit und Sicherheit.



Sprechen Sie Ihre Familie, Freunde und Nachbarn an, die Ihnen bei der Umsetzung dieser Maßnahmen sicher gerne helfen.

Kostenlose Hilfe in Anspruch nehmen

Wenn Sie nach einem Sturzereignis wissen wollen, wie Sie Ihre gesamte Wohnung unfallsicherer machen können, dann wenden Sie sich an die Wohnberatungsstellen in Ihrer Nähe. Auf der Internetseite des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW sind Angebote in Ihrer Nähe zusammengefasst.

www.mgepa.nrw.de

Suchbegriff: Wohnberatung

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

Informationen zur Wohnraumanpassung gibt es auch online unter www.online-wohn-beratung.de.

Auf der Internetseite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend können Sie kostenfrei die Broschüre „Länger zuhause leben!“ bestellen. www.bmfsfj.de

