

Anleitung Eigentraining

3. Einbeinstand:

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest. Führen Sie Ihre Ferse Richtung Gesäß und halten Sie diese Position für zehn Sekunden. Senken Sie das Bein wieder ab und wiederholen Sie dieses mit dem anderen Bein. (10 Wiederholungen)



Angebote für pflegende Angehörige

- ▲ Pflegetraining für pflegende Angehörige
- ▲ Pflegekurs für pflegende Angehörige
- ▲ Pflegekurs für Angehörige mit Demenzerkrankungen

Termine verschiedener Veranstaltungen finden sie unter: www.newsroom.klinikumbielefeld.de/veranstaltungen.html

Wer berät mich bei Fragen zur Wohnraumgestaltung und zur pflegerischen Versorgung?

- ▲ Sozialdienst im Klinikum Bielefeld
- ▲ Pflege- und Wohnberatung der Stadt Bielefeld bzw. Gütersloh www.bielefeld-pflegeberatung.de; www.pflege-gt.de
- ▲ Förderverein Lebensgerechtes Wohnen OWL e. V.
- ▲ AWO Wohnberatung Gütersloh
- ▲ Sanitätshäuser im Rahmen der häuslichen Hilfsmittelversorgung und Wohnumfeldberatung
- ▲ Pflegeberatung in Kranken- oder Pflegekassen
- ▲ Pflegedienste in der Nähe

Kontakt

Abteilung Physio- und Ergotherapie:

Mitte Telefon: 0521 581-3763

Rosenhöhe Telefon: 0521 943-8160

Halle Telefon: 05201 188-9080

klinikumbielefeld.de/physio-und-ergotherapie.html



Angebote für pflegende Angehörige:

Isabella Kapinos

Telefon: 0521 581-1313

E-Mail: angehoerigenttraining@klinikumbielefeld.de

Weitere Beratungs- und Unterstützungsangebote finden Sie auf unserer Internetseite:

klinikumbielefeld.de/beratung-und-unterstuetzung.html



Impressum

Klinikum Bielefeld gem. GmbH
Teutoburger Str. 50 – 33604 Bielefeld
www.klinikumbielefeld.de

Inhalt: Dorothea Waldeyer, Marlene Flöttmann
Fotos: Sofia Beckert
Layout: screen concept runge
Stand: 13.05.2024



[youtube.com/user/KlinikumBielefeld](https://www.youtube.com/user/KlinikumBielefeld)
[instagram.com/klinikum_bielefeld](https://www.instagram.com/klinikum_bielefeld)
[facebook.com/klinikumbielefeld](https://www.facebook.com/klinikumbielefeld)
twitter.com/klinik_news
[linkedin.com/company/klinikumbielefeld](https://www.linkedin.com/company/klinikumbielefeld)

Sturzprophylaxe (Sturzvorbereitung) im häuslichen Bereich



Dieses Produkt wurde auf 100% Recyclingpapier und klimaneutral gedruckt.



Informationen für Patient*innen
und Angehörige

Liebe Patient*innen, liebe Angehörige

im Folgenden finden Sie Risikofaktoren, die zu Stürzen führen können, Maßnahmen, mit denen diese reduziert oder verhindert werden können und Übungen, um Ihr Sturzrisiko zu verringern. Für weitere Beratung und bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte.

Ihr Team der Physio-/Ergotherapie

Risikofaktoren:

Personenbezogene Risikofaktoren:

- ▲ Beeinträchtigung der Wahrnehmungsverarbeitung
- ▲ Einschränkungen der Gehfähigkeit, Gleichgewichtsstörungen
- ▲ Depressionen
- ▲ Gesundheitsstörungen, die mit Schwindel, kurzzeitigem Bewusstseinsverlust oder ausgeprägter körperlicher Schwäche einhergehen
- ▲ Kognitive Beeinträchtigungen
- ▲ Sehbeeinträchtigungen
- ▲ Sturzangst, Stürze in der Vorgeschichte

Medikamentenbezogene Risikofaktoren:

- ▲ Blutdrucksenkende Medikamente
- ▲ Medikamente, die die Hirnfunktion beeinflussen (Schlaf-, Schmerz-, Beruhigungsmittel)
- ▲ Mehrfachmedikation (dauerhafte Einnahme von mindestens fünf verschiedenen Arzneimitteln)

Umgebungsbezogene Risikofaktoren:

- ▲ Gefahren in der Umgebung (z. B. Hindernisse auf dem Boden, zu schwache Kontraste, geringe Beleuchtung)
- ▲ Schuhwerk

Maßnahmen zur Senkung des Sturzrisikos zu Hause:

- ▲ Schuhwerk: bequemes, festes Schuhwerk (keine bremsenden, keine hohen Absätze)
- ▲ Bodenbelag: Teppiche vermeiden; Bodenbelag mit gutem Halt; Vorsicht bei nassem, glattem Boden; keine freiliegenden Kabel
- ▲ Türen: möglichst ohne Schwellen, leichtgängig, feste Griffe
- ▲ Stühle: feste Armlehnen, günstige Höhe zum Aufstehen, rutschfest, stabil
- ▲ Toilette/Bad: Einstieghilfe, Haltegriffe, Duschhocker/Stuhl, Toilettensitzerhöhung, niedrige oder keine Duschwanne
- ▲ Telefon/Notruf: große Tasten, Telefon erreichbar, regelmäßige Besuche oder Anrufe organisieren, Hausnotrufsysteme
- ▲ Halte- und Sitzmöglichkeiten: inner- und außerhalb der Wohnung
- ▲ Beleuchtung: Bewegungsmelder/Lichtschalter am Bett

Anleitung Eigentaining

1. Zehenspitzenstand:

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen hüftbreit auseinander. Drücken Sie sich langsam auf die Zehenspitzen, halten Sie diese Position für wenige Sekunden. Senken Sie die Fersen wieder ab. (10 Wiederholungen)



2. Aufstehen/Hinsetzen:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Verlagern Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Richten Sie sich auf und strecken Sie die Knie durch. Setzen Sie sich anschließend wieder langsam auf Ihren Stuhl. (10 Wiederholungen)

