

MERKBLATT STURZPRÄVENTION

Was Sie unmittelbar tun können:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre **Medikamente!**
- Gehen Sie regelmäßig zum **Augenarzt und Optiker!**
- Erledigen Sie nur **eine Aufgabe auf einmal!**
- Überprüfen Sie Ihre Wohnung auf **Stolperfallen!**
- Versuchen Sie **körperlich aktiv** zu sein.
- Tragen Sie **festes und passendes** Schuhwerk

Körperliche Aktivität als vorbeugende Maßnahme:

- Gezielte **Gleichgewichts-, Multitasking- und Kraftübungen** über mindestens 12 Wochen (besser dauerhaft). (vgl. Sherrington et al., 2011)
- **Einmal pro Woche** einzeln oder in der Gruppe unter Anleitung und einmal zu hause. (vgl. Sherrington et al., 2011)
- Gezielte Bewegung reduziert das Sturz- und Verletzungsrisiko **um 50%** (vgl. Skelton/Beyer, 2003)

Verhaltensmaßnahmen und das eigene Umfeld

- Erledigen Sie nur **eine Aufgabe zugleich** – Mehr Zeitaufwand aber auch mehr Sicherheit.
- Befestigen Sie alle **Regale und Kästen** an der Wand. Überprüfen Sie Ihre Möbel: Alles was als Stütze gebraucht wird, muss auch stabil sein.
- Sorgen Sie in Ihrer Wohnung für **ausgeglichene Beleuchtung**.
- „Teppich entfernen“, ist eine individuelle Entscheidung und von der eigenen Verfassung abhängig. (Auch Teppiche haben Vorteile). **ACHTUNG:** Läufer und Vorleger sollten jedenfalls entfernt werden!
- **Identifizieren Sie Stolperfallen** (Türschwellen, Kabel, ...) und entfernen Sie diese!



Kopfdrehen im Stand

Im stabilen Stand (Sie können die Standfläche nach und nach verkleinern) wird der Kopf 12x links und rechts gedreht.

Schrittwippe

In der Schrittstellung wird abwechselnd das vordere und das hintere Bein belastet. Langsames Tempo! (Beide Übungen können später verbunden werden.)

