

Zeitschrift „neuer Start“, Januar 2013, Heft Nr. 01/2013, Sportfachbücher von Hofmann

### Hausaufgaben für sturzgefährdete Patienten

Das Buch Hausaufgaben für sturzgefährdete Patienten wurde gezielt für Betroffene geschrieben. Die Inhalte sind praxisorientiert und beschreiben die Vorgehensweise beim Üben im Detail. Somit ist die Umsetzung im Alltag leicht. Bei den Selbsttests zur Einschätzung des Sturzrisikos hat der Betroffene die Möglichkeit, den derzeitigen Leistungszustand zu bestimmen. Des Weiteren werden in den einzelnen Kapiteln Übungen gezeigt, die das Sturzrisiko verringern. Der Leser bekommt auch Hinweise und Tipps wie die Wohnung gestaltet werden sollte. Sturzprophylaxe ist nur durch selbständiges Üben zu gewährleisten, gleichzeitig wird dadurch auch die Mobilität sowie die Lebensqualität der Betroffenen erhöht.