

## **Die Komplexität des Fallens**

Praxisbuch führt differenziert und praxisnah in die Grundlagen der Sturzprophylaxe ein.

Wer richtig in die Sturzprävention einsteigen will, ist mit dem Buch „Sturzprävention in Therapie und Training“ bestens beraten. Es liefert genug Hintergrundwissen, zeigt einen möglichen Aufbau von Gruppen, Therapie und Training verschiedener Ausgangssituationen und hält unendlich viele differenzierbare Übungen für unterschiedliche Leistungsniveaus bereit. Außerdem widmet sich der Autor gezielt den Themen Angst, Grenzen erkennen, Sicherheit wiedererlangen, sowie den Möglichkeiten, seine direkte Umwelt sicherer zu machen.

Unsere Gesellschaft überaltert. Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko einer Sturzverletzung deutlich. Oft beruhen die Risikofaktoren nicht auf Alterserscheinungen allein, sondern vielmehr auf Inaktivität. Jeder, der in klinischen Einrichtungen arbeitet, hat schon erlebt, wie schwer so ein Sturz anderer Heilungsprozesse, das Selbstbewusstsein und die Selbstständigkeit beeinträchtigt. Zunehmend wird auch von den Krankenkassen erkannt, dass diese Prozesse kostspielig sind. Die Sturzprävention ist noch jung in ihrer Forschung, aber im Kommen.

Der Autor Harald Jansenberger hat sich intensiv und lange mit der Materie befasst. Für ihn ist Sturzprävention ein umfassender Zugang, mit dem Ziel der Steigerung der Lebensqualität und Sicherheit im Alltag. Und so ist auch sein Buch konzipiert. Es beleuchtet die Komplexität der Prozesse und setzt sie beispielhaft und praxisnah in Übungsprogramme um.

Der Aufbau der Trainingseinheiten ist in Module gegliedert, die die Inhalte der einzelnen Einheiten beschreiben. Zu Beginn stehen übersichtliche, leicht zu handhabende und äußerst sinnvolle Tests, um das Risiko des Einzelnen zu beurteilen oder überhaupt wahrzunehmen. Ein Verfahren, das auch Kliniken anwenden könnten, um Unfälle abzuwenden. Die Module sind übersichtlich durch farbliche Kennzeichnung dargestellt. Die Übungen sind zahlreich, reich bebildert und sofort umsetzbar.

Sehr schön und verantwortungsvoll schildert der Autor in einem Extra-Kapitel, welche komplexe Folgen ein Sturz für den Menschen hat, wie die Angst hemmt und wie man ihr begegnen kann, ohne seine Grenzen zu überschreiten. Er schließt mit den Veränderungsmaßnahmen in der Wohnung und den Sicherheitstipps für die Außenumgebung.

Extrem gut strukturiert und für die praktische Umsetzung gemacht, lässt dieses Buch keine Fragen offen.