Gleichgewicht & Kraft

EINFÜHRUNG IN DIE STURZPRÄVENTION

TIPPS & HILFE

wie Sie Ihre Stand- und Gangsicherheit verbessern und Risiken vermeiden. Und viele nützliche Adressen.

SVLFG
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Land Frauen
Deutscher LandFrauenverband e. V. (dlv)

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Fachliche Bearbeitung

Robert-Bosch-Krankenhaus

Prof. Dr. Clemens Becker
Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

Text: Prof. Dr. Clemens Becker, Dr. Niki Brenner, Ute Blessing-Kapelke
Fotos: RBK Stuttgart, Fotolia.de
Gestaltung: Annette Roemer, www.roemergrafik.de

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Kostenloser Download und Bestellung dieser Broschüre
auf der Webseite **www.gesund-aktiv-aelter-werden.de**
unter folgender Bestellnummer: **60582362**
Gleichgewicht & Kraft „Einführung in die Sturzprävention“
oder per Post an:
BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln.

Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Trittsicher durchs Leben

Trittsicher durchs Leben ist ein Programm der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) in der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv), dem Deutschen Turner-Bund (DTB) und dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK).

Trittsicher durchs Leben will ältere Menschen aus ländlichen Regionen darin unterstützen, ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten.

Trittsicher durchs Leben beinhaltet die folgenden 3 Programminhalte:

1.) Erhalt der Mobilität, Förderung der körperlichen Fitness und Verbesserung der Standfestigkeit durch **Trittsicher-Bewegungskurse**. Diese werden in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv) und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) in ländlichen Regionen angeboten. Bei Interesse informieren Sie sich bei einem der Trittsicher-Telezentren, ob in Ihrer Nähe **Trittsicher-Bewegungskurse** angeboten werden.

2.) Das Programm versucht zudem, die **Knochengesundheit** älterer Menschen im ländlichen Raum zu fördern. So wird Personen mit erhöhtem Risiko empfohlen, die Durchführung einer Knochendichtemessung beim Haus- oder Facharzt anzuregen.

3.) Erfahrene SVLFG-Mitarbeiter der Prävention beraten ihre Versicherten vor Ort zur **Sicherheit rund um Haus und Hof**, denn schon kleine Maßnahmen wie das Anbringen von Handläufen im Eingangsbereich oder Bewegungsmelder für gut ausgeleuchtete Wege können die Sicherheit älterer Menschen verbessern.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5

Balance und Kraft 8

Balancetraining 10

Krafttraining 13

Erfolgreiches Training 15

Sehen, Hören, Schwindel und Balance 16

Medikamente 20

Gesunde Knochen und Osteoporose 22

Füße und Schuhwerk 25

Angst vor dem Sturz 27

Wohnumfeld 29

Hausnotrufsysteme und
andere technische Hilfen 32

Was tun, wenn man stürzt? 33

Nützliche Adressen und Wegweiser 34

Vorwort

Wollen Sie aktiv und sicher auf den Beinen bleiben? Dann kann diese Broschüre hilfreich für Sie sein. Sie wurde von Ärzten und Wissenschaftlern des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erarbeitet und nun **Trittsicher durchs Leben** zur Verfügung gestellt.

Eines der zentralen Ziele von **Trittsicher durchs Leben** ist eine Verbesserung der Standfestigkeit durch Bewegungskurse. Die Standfestigkeit ist aber durch weitere Faktoren wie z.B. das Sehen, das Schuhwerk oder die Medikation beeinflussbar. Auch das Wohnumfeld und die Verfügbarkeit von technischen Hilfen können eine Rolle spielen. Zu diesen und weiteren Punkten finden Sie in dieser Broschüre nützliche Informationen, die unser Trittsicher-Programm in hervorragender Weise ergänzen. Ausführlichere Informationen zu **Trittsicher durchs Leben** erhalten Sie im Einband dieser Broschüre.

Wir freuen uns, dass die BZgA **Trittsicher durchs Leben** mit der vorliegenden Broschüre unterstützt. Sind doch das sichere Stehen und Gehen entscheidende Bestandteile unseres Lebens. Verschaffen Sie sich auf den folgenden Seiten einen guten Überblick darüber, wie Sie Ihre Stand- und Gangsicherheit verbessern und Risiken vermeiden können.

Priv. Doz. Dr. Kilian Rapp
Robert-Bosch-Krankenhaus,
Stuttgart
Wissenschaftlicher Leiter von Trittsicher durchs Leben

Martin Empl
Sozialversicherung für Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau
Vorstandsvorsitzender

In dieser Broschüre finden Sie:

Übungen und Maßnahmen, um aktiv und sicher auf den Beinen zu bleiben.

Die einzelnen Kapitel dieser Broschüre geben Ihnen dabei einen Überblick und helfen Ihnen, die für Sie erforderlichen Maßnahmen einzuleiten.
An erster Stelle stehen dabei der Erhalt und die Verbesserung von:

- Balance und Kraft

Bei wiederholten Stürzen oder nach einer Verletzung geht es um weitere ergänzende Maßnahmen. Überprüft und verbessert werden sollten daher:

- Sehen, Hören und Schwindelbeschwerden
- Medikamentenverträglichkeit
- Qualität der Knochensubstanz
- Füße und Schuhwerk
- Angst vor dem Sturz
- Wohnumfeld
- Bedarf für ein Hausnotrufsystem oder andere technische Hilfen
- Kenntnisse, wie Sie nach einem Sturz wieder aufstehen können

Wie erhalten Sie Informationen, Rat und Hilfe?

Neben der Lektüre dieser Broschüre empfehlen wir Ihnen, Ihren Hausarzt zu informieren, falls Sie beginnen, sich unsicher auf den Beinen zu fühlen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt auch dann, wenn Sie sich ansonsten gesund fühlen.

Ihr Hausarzt kann eine Einschätzung Ihres Gesundheitszustandes vornehmen. Dabei wird u. a. eine genauere Untersuchung der Balance und der Kraft vorgenommen.

Falls wiederholt Stürze aufgetreten sind oder ein Sturz zu einer Verletzung geführt hat, kann es erforderlich sein, Sie an einen Experten zu überweisen. Zu diesen Experten gehören Fachärzte mit Schwerpunkt Altersmedizin (Geriatrie), Neurologie, Kardiologie, Augenheilkunde oder Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde (HNO). Der Hausarzt wird zudem überprüfen, ob es sinnvoll ist, einen Physiotherapeuten oder Ergotherapeuten hinzuziehen.

Diese Experten verfügen über eine spezialisierte Ausbildung sowie Erfahrung und führen mit Ihnen weiterführende Untersuchungen durch. Hierdurch sollen behandelbare Ursachen von Stürzen erkannt werden.

Das Ziel der Einschätzung ist es:

- gemeinsam mit Ihnen zu überlegen, was die wichtigsten Probleme sein können
- Gefahren für erneute Stürze gemeinsam zu erkennen
- gemeinsam mit Ihnen einen persönlichen Plan zu entwickeln, wie Sie Ihr Sturzrisiko reduzieren können. Dieser Vorsorgeplan sollte aus den Übungen und Maßnahmen bestehen, die Sie in dieser Broschüre finden; ein regelmäßiges Überprüfen des Plans ist sinnvoll.

Wichtig!
Informieren Sie Ihren Hausarzt über Stürze oder wenn Sie beginnen, sich unsicher zu fühlen!

Sie haben viele Möglichkeiten, aktiv und sicher auf den Beinen zu bleiben.

An erster Stelle stehen Übungen für Balance und Kraft.

Balance und Kraft

Um aktiv und gesund zu bleiben, benötigen Sie Balance, Kraft, Flexibilität und Ausdauer. Dadurch erhalten Sie sich Ihre Selbständigkeit und Unabhängigkeit. Außerdem können Sie weiterhin die Dinge tun, die Ihnen Spaß und Freude machen.

Im Alltag gibt es viele sinnvolle Tätigkeiten, bei denen Sie nicht einmal bemerken, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun. Solche Tätigkeiten sind z.B. Hausarbeit, der Einkauf zu Fuß, mit den Enkeln spielen, Spazieren gehen, im Garten arbeiten oder Tanzen. Jede Art von Aktivität und Bewegung ist sinnvoll, auch wenn es sich dabei nicht um ein spezielles Training handelt.

Neben der Bewegung im Alltag ist es sinnvoll, Balance, Kraft und Ausdauer gezielt zu trainieren. Den meisten Menschen fällt dies viel leichter, als sie ursprünglich gedacht haben – und Spaß macht es auch! Je mehr Freude und Erfolg Sie mit Ihrem Training haben, umso leichter wird es Ihnen fallen. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Fortschritte machen und wie viel Sie erreichen können.

Am effektivsten ist ein Übungsprogramm, das speziell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Dies gilt für Art, Häufigkeit und Intensität des Trainings. Insbesondere, wenn Sie einen Sturz hinter sich haben oder sich unsicher auf den Beinen fühlen, sollten Sie sich beraten lassen.

Beratung und Empfehlungen bekommen Sie z.B. von:

- Ihrem Hausarzt
- Fachärzten (Internisten, Neurologen; falls erforderlich, HNO-Arzt und Augenarzt)
- Physiotherapeuten
- Ergotherapeuten
- Sportlehrern
- Übungsleitern in vielen Sportvereinen

Wichtig!
Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, dass Sie vorhaben zu trainieren. Insbesondere dann, wenn Sie bislang nicht regelmäßig trainiert haben. Bei Balance- und Krafttraining ist keine spezielle medizinische Voruntersuchung nötig. Diese ist aber immer erforderlich, wenn Sie zusätzlich ein Ausdauertraining durchführen möchten.

Information:

Über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) können Sie die Trainingsbroschüre „Gleichgewicht und Kraft. Das Übungsprogramm - Fit und beweglich im Alter“ beziehen. Als PDF-Datei erhalten Sie die Broschüre unter
www.gesund-aktiv-aelter-werden.de
oder unter der Trittsicher-Webseite
www.trittsicher.org/service/uebungen

Übungen, die Balance und Muskelkraft verbessern, werden zunehmend wichtiger, wenn man älter wird. Sie verringern das Sturzrisiko.

Balancetraining

Die Verbesserung und der Erhalt der Balance werden mit zunehmendem Alter immer wichtiger.

Der größte Nutzen besteht darin, dass eine verbesserte Balance es Ihnen ermöglicht, selbständig mobil zu sein - und zu bleiben. Eine gute Balance erleichtert Ihnen, sicher von einem Stuhl aufzustehen, Treppen zu steigen und außerhalb des Hauses aktiv zu sein.

Durch die Verbesserung Ihrer Körperhaltung, der Koordination und des Gleichgewichtes können Sie Ihr Sturzrisiko reduzieren. Balancetraining ist besonders effektiv, Unsicherheiten auch dann noch zu beseitigen, wenn Sie bereits an einer chronischen Erkrankung leiden.

Sie können Balancetraining auch in Ihren Alltag integrieren, indem Sie:

- einfache Übungen zu Hause machen.

- Auf einem Bein stehen und dabei die Zähne putzen.
- Beim Gehen in Dreierschritten rückwärts zählen (100, 97, 94, …).

- ein Gruppentraining besuchen.

Dort profitieren Sie von einer fachlichen Anleitung und dem sozialem Austausch mit anderen Teilnehmern.

Die **Trittsicher-Bewegungskurse** sind z.B. solche Gruppenkurse, bei denen u.a. die Balance trainiert wird.

Weitere gute Möglichkeiten, die Balance zu trainieren sind:

- Tai Chi
- Tanzkurse
- Qi Gong
- Feldenkrais

Solche Kurse haben oft vergleichbare Auswirkungen auf das Gleichgewicht wie ein gezieltes Balancetraining oder ein Gerätetraining im Verein bzw. Fitnessstudio.

Pilates oder Yoga ergänzen das Training, reichen aber oft alleine nicht aus, die Balance zu verbessern.

Information:

Informationen zum Balancetraining bekommen Sie bei:

- vielen Physiotherapeuten
- Reha-/ Gesundheitssportgruppen
- vielen Sportvereinen
- der Volkshochschule
- Ihrem Hausarzt
- dem Roten Kreuz
- den Krankenkassen
- den Landfrauen-Verbänden
- manchen Kirchengemeinden/ Gemeindezentren
- Seniorenberatungsstellen und anderen Organisationen
- Manche Pflegeheime und betreute Wohneinrichtungen bieten Kurse an.
- den SVLFG-Telezentren (Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre)

Auf der Webseite www.aelter-werden-in-balance.de können Sie sich weitere Beispiele für Balancetraining ansehen und sich verschiedene Broschüren herunterladen. Auch die Broschüre „Gleichgewicht und Kraft. Das Übungsprogramm - Fit und beweglich im Alter“ finden Sie dort.

Vor Ort bekommen Sie z.B. bei Ihrer Krankenkasse Informationen über qualifizierte Gruppenangebote in Ihrer Region.

Informationen zu **Trittsicher-Bewegungskursen** erhalten Sie über die SVLFG-Telezentren (Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre).

Seit 2014 wird von den Krankenkassen eine Webseite für alle geprüften Präventionsangebote in Deutschland aufgebaut. Dies ist die Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Gibt man im Internet den Link www.zentrale-pruefstelle-praevention.de ein, erscheinen die Logos aller beigetretenen Krankenkassen. Ein Klick auf das jeweilige Logo führt direkt zur kasseneigenen Kursseite.

Krafttraining

Sie steigern Ihre Muskelkraft durch Übungen, bei denen Sie:

- das eigene Körpergewicht ausnutzen
- Kraft gegen einen Widerstand ausüben
- mehrere Wiederholungen durchführen

Beispiele dafür sind:

- wiederholtes Drücken gegen eine Wand (Wandliegestütz)
- Training mit elastischen Bändern mit Widerstand
- Hausarbeit (z.B. wenn Sie schwere Einkaufstaschen nach Hause tragen)

Information:

Informationen zum Krafttraining bekommen Sie z.B. bei:

- vielen Physiotherapeuten
- Reha-/ Gesundheitssportgruppen
- vielen Sportvereinen
- Ihrem Hausarzt
- dem Roten Kreuz
- den Krankenkassen
- den Landfrauen-Verbänden
- manchen Kirchengemeinden/ Gemeindezentren
- Seniorenberatungsstellen und anderen Organisationen.
- Manche Pflegeheime und betreute Wohneinrichtungen bieten Kurse an.
- den SVLFG-Telezentren (Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre)

Auf der Webseite www.aelter-werden-in-balance.de können Sie sich weitere Beispiele für ein Krafttraining ansehen und sich verschiedene Broschüren herunterladen. Auch die Broschüre „Gleichgewicht und Kraft. Das Übungsprogramm - Fit und beweglich im Alter“ finden Sie dort.

Vor Ort bekommen Sie z.B. bei Ihrer Krankenkasse Informationen über qualifizierte Gruppenangebote in Ihrer Region.

Informationen zu **Trittsicher-Bewegungskursen** erhalten Sie über die SVLFG-Telezentren (Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite der Broschüre).

Seit 2014 wird von den Krankenkassen eine Webseite für alle geprüften Präventionsangebote in Deutschland aufgebaut. Dies ist die Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Gibt man im Internet den Link www.zentrale-pruefstelle-praevention.de ein, erscheinen die Logos aller beigetretenen Krankenkassen. Ein Klick auf das jeweilige Logo führt direkt zur kasseneigenen Kursseite.

Erfolgreiches Training

Um erfolgreich zu trainieren sollten Sie:

- behutsam anfangen
- die Dauer und Intensität Ihrer Übungen langsam und kontinuierlich steigern
- regelmäßig trainieren - mindestens 2-3 mal pro Woche
- die Übungen mindestens über drei Monate hinweg durchführen

Natürlich ist es ideal, wenn Sie die Übungen auf Dauer regelmäßig durchführen. Besonders im Herbst und im Winter ist es wichtig, dass Sie aktiv bleiben.

Wichtig!
Denken Sie daran, dass Sie alle Übungen mit einer Aufwärmphase beginnen und mit einer Entspannungsübung beenden. Wenn Sie starke Schmerzen haben oder sich beim/ nach dem Training unwohl fühlen, sollten Sie das Training pausieren und Ihren Hausarzt kontaktieren.

Fangen Sie langsam und behutsam an zu trainieren. Je mehr Freude und Erfolg Sie haben, desto eher bleiben Sie dabei.

Fortschritte erzielen Sie, wenn Sie regelmäßig üben sowie Dauer und Intensität der Übungen allmählich steigern.

Sehen, Hören, Schwindel und Balance

Seh-, Gehör- und Gleichgewichtsorgan sind wichtig für Balance und Mobilität.

Sehen

Viele ältere Menschen leiden unter Sehproblemen. Neben der Altersweitsichtigkeit gibt es viele Krankheiten des Auges, die die Gangsicherheit beeinflussen. Relativ häufig sind der graue und der grüne Star, die Makuladegeneration sowie gefäßbedingte Schäden des Auges. Viele dieser Krankheiten kann man behandeln oder korrigieren. Daher ist eine Vorsorge wichtig.

Wir empfehlen, Ihre Augen und Brillengläser mindestens alle zwei Jahre überprüfen zu lassen. Sofern Sie über 70 Jahre alt sind, eventuell sogar einmal im Jahr.

Die Kosten für eine Untersuchung der Sehschärfe durch einen Augenarzt werden durch die gesetzlichen Krankenkassen übernommen, wenn dafür eine medizinische Notwendigkeit vorliegt. Sofern Sie Sozialhilfe erhalten oder von der Rezeptgebühr befreit sind, sind Sie unter Umständen berechtigt, die Kosten neuer Brillengläser erstattet zu bekommen. Sollte es für Sie aus gesundheitlichen Gründen schwierig sein, Ihren Augenarzt in seiner Praxis aufzusuchen, gibt es Optiker, die Hausbesuche anbieten. Bei einem kompletten Sehverlust können Sie Kontakt mit der Blindenhilfe aufnehmen.

Bifokalgläser und Gleitsichtlinsen können Gegenstände und Oberflächen näher erscheinen lassen, als sie tatsächlich sind. Dies ist vor allem außerhalb der eigenen Wohnung von Bedeutung, denn es kann dazu führen, dass Sie stolpern oder ihr Gleichgewicht verlieren (z.B. auf Treppen). Sollten Sie Probleme mit Ihrer Brille haben, fragen Sie Ihren Augenarzt oder Optiker um Rat.

Wichtig!
Überprüfen Sie, wann Ihr letzter Sehtest war.
Sollten Sie Sorge für eine Person tragen, der es nicht möglich ist, Sehprobleme zu bemerken oder diese zu kommunizieren (z.B. Menschen mit Demenz): denken Sie bitte daran, regelmäßig einen Sehtest zu organisieren. Ermuntern Sie die Person, ihre Brille zu tragen.

Information:

Auf der BZgA-Webseite www.gesund-aktiv-aelter-werden.de finden Sie allgemeinverständliche Informationen zum Thema Sehen. Zudem können Sie die Broschüre „Sehen im Alter“ herunterladen oder bestellen.

Hören und Schwindel

Viele Menschen warten oft Jahre, bevor sie ihre Hörprobleme oder Schwindel mit ihrem Hausarzt besprechen. Und das, obwohl Hörverluste und Störungen des Gleichgewichtsorgans im Innenohr mit zunehmendem Alter häufiger werden.

Diese Probleme können Ihr Gleichgewicht gravierend beeinträchtigen. Sofern keine offensichtlichen medizinischen Gründe für eine Hörminderung vorliegen, wie z.B. vermehrte Ohrschmalzbildung oder Ohreninfektionen, kann der Hausarzt Sie zu einem Hörtest oder einer weiteren fachärztlichen Untersuchung überweisen.

Wichtig !
Wenn Hörprobleme und Schwindel Ihren Alltag oder Ihr Sozialleben beeinträchtigen, vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Hausarzt, Hals-Nasen-Ohren-Arzt und gegebenfalls auch bei einem Neurologen.

Weitere Maßnahmen bei Schwindel:

- vermeiden Sie Tätigkeiten wie Fensterputzen, Glühbirnen austauschen oder das Nutzen von Leitern und Tritten, wenn Ihnen dabei schwindelig wird oder Sie sich unsicher fühlen. Wenn möglich, bitten Sie jemand anderen, Ihnen zu helfen.

- Zu schnelles Aufsetzen oder Aufstehen kann zu Schwindel führen. Nehmen Sie sich Zeit zum Aufstehen und bleiben Sie dann einen Moment still stehen. Stabilisieren Sie sich, bevor Sie loslaufen.

- Bevor Sie von einem Stuhl oder der Bettkante aufstehen, hilft es zudem, wenn Sie Ihre Arme und Beine einige Male anspannen und sich Zeit lassen beim Aufstehen.

Information:

Auf der Webseite www.schritthalten.info/164.html können Sie sich ein Beispiel für ein Trainingsprogramm bei Schwindel ansehen und sich die Broschüre „Gleichgewichtstraining“ als PDF herunterladen.

Sollten Sie ein Problem mit Ihrem Sehen, Hören oder dem Gleichgewicht haben, kann dies Ihre Balance und Mobilität gravierend beeinträchtigen.

Medikamente

Die Auswahl Ihrer Medikamente, die Dosierung und die Dauer der Einnahmen sollten regelmäßig überprüft werden. Insbesondere, wenn Medikamente durch verschiedene Ärzte verordnet werden, sollte der Hausarzt mit Ihnen gemeinsam deren Verträglichkeit überprüfen.

Gelegentlich können Medikamente Schwindel verursachen oder verstärken und daher die Balance beeinträchtigen. Informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, falls Sie sich nach der Medikamenteneinnahme - vor allem beim Aufstehen - unsicher fühlen. Der Arzt kann eventuell die Dosis anpassen oder nach einer geeigneten Alternative suchen.

Wichtig!
Sprechen Sie Ihren Hausarzt regelmäßig auf die Zusammenstellung Ihrer Medikamente an, vor allem, wenn ein neues Arzneimittel verordnet wurde.

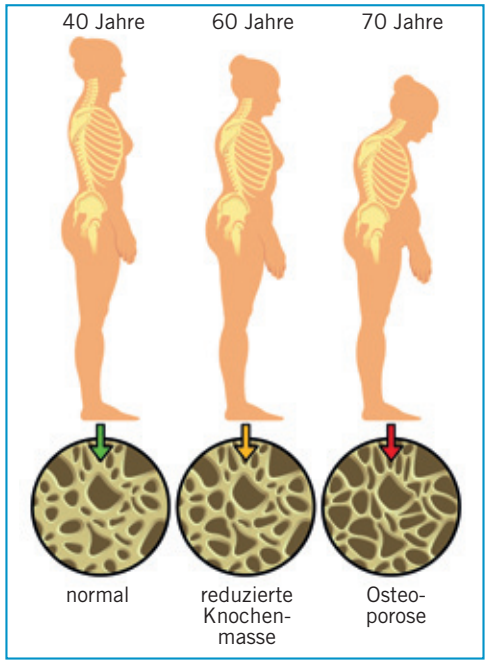
Bei Fragen zu Ihrer Medikation oder der Einnahme fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Information:

Über die Webseite der Stiftung Warentest zum Thema Altersbeschwerden unter: www.test.de/thema/altersbeschwerden/ gelangen Sie weiter zum Test „Arzneimittel im Alter: Welche Medikamente für Senioren gefährlich sind“. Dort finden Sie Informationen zum Umgang mit Medikamenten und Sie können den Artikel als PDF herunterladen/ ausdrucken.

Bitten Sie Ihren Hausarzt, mit Ihnen regelmäßig Ihren Medikamentenplan zu überprüfen; insbesondere wenn Sie viele und/ oder neue Medikamente einnehmen.

Gesunde Knochen und Osteoporose



Sturzgefährdung und Osteoporose sind häufige Begleiterscheinung des Älterwerdens. Osteoporose führt dazu, dass die Knochen brüchiger und schwach werden und dadurch leichter brechen.

Ihr Risiko, an Osteoporose zu leiden, ist beispielsweise erhöht, wenn:

- Sie Eltern hatten, die eine Osteoporose hatten
- Sie rauchen und übermäßig Alkohol trinken (Frauen > 20 g/Tag, Männer > 30 g/Tag)
- Sie sich weniger als 30 Minuten am Tag bewegen
- Sie lange Cortison einnehmen oder eingenommen haben
- Sie als Frau früh in die Menopause (Wechseljahre) kamen oder eine Entfernung von beiden Eierstöcken erfolgt ist
- Sie als Mann einen erniedrigten Testosteronspiegel haben (z.B. nach chirurgischen Eingriffen nach Hodentumoren)

Die Knochengesundheit hat einen großen Einfluss auf die Folgen eines Sturzes.

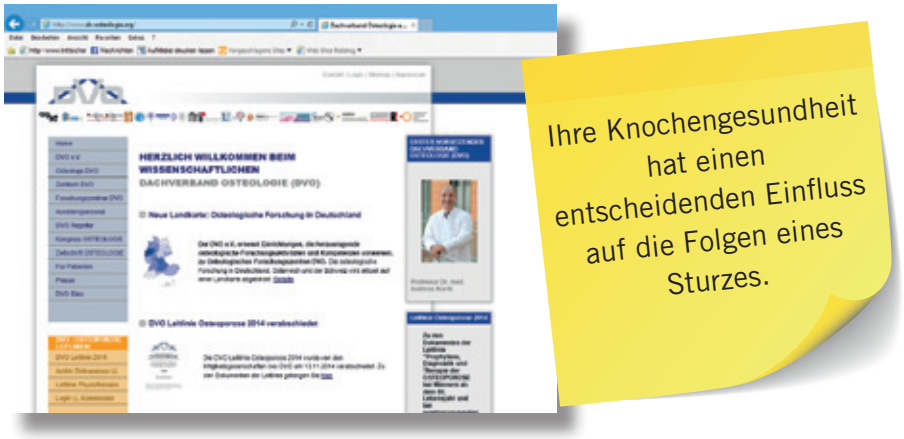
Durch die folgenden Maßnahmen können Sie selbst entscheidend dazu beitragen, dass Ihre Knochen stabil und gesund bleiben:

1.) Ernähren Sie sich kalziumreich. Milch und Milchprodukte sind wichtig. Ebenso enthalten bestimmte Mineralwasser einen hohen Kalziumgehalt. Die zusätzliche Einnahme von Kalzium in Tablettenform wird nur nach Rücksprache mit einem Arzt empfohlen.

2.) Die ausreichende Versorgung mit Vitamin D ist wichtig. Die körpereigene Herstellung von Vitamin D in der Haut wird dadurch gefördert, dass Sie in den Sommermonaten regelmäßig ins Freie gehen. Hierbei reichen 10 bis 15 Minuten in den Mittagsstunden aus. Auch wenn einige Nahrungsmittel wie Lachs, Sardinen oder andere ölhaltige Fischsorten, Eier oder angereicherte Nahrungsmittel Vitamin D enthalten, bleibt die Sonne die Hauptquelle für Vitamin D. Personen, die kaum noch ins Freie gelangen, haben deshalb sehr häufig einen Vitamin D-Mangel. Ein hohes Risiko haben insbesondere ältere und gebrechliche Menschen. Sprechen Sie Ihren Hausarzt darauf an, wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie gefährdet sind, nicht genug Vitamin D zu bilden. Tun Sie dies insbesondere dann, wenn Sie das Haus kaum verlassen oder Ihre Haut aus kulturellen Gründen bedecken. Tun Sie dies in jedem Fall, bevor Sie eigenmächtig eine Vitamin D-Nahrungsergänzung einnehmen.

3.) Regelmäßige Bewegung sowie Krafttraining helfen, den Knochen stark und stabil zu halten. Spaziergänge und Krafttraining tragen besonders gut zur Knochengesundheit bei. Für Menschen mit Osteoporose sind grundsätzlich alle Trainingsprogramme zur Sturzprävention sinnvoll. Dabei ist es bei Vorliegen einer Osteoporose wichtig, das Krafttrainingsprogramm länger als ein halbes Jahr durchzuführen.

Wichtig!
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie glauben, ein erhöhtes Osteoporoserisiko zu haben.



Ihre Knochengesundheit hat einen entscheidenden Einfluss auf die Folgen eines Sturzes.

Information:

Informationen zum Thema „Osteoporose“ finden Sie auf der BZgA-Webseite www.gesund-aktiv-aelter-werden.de und bei der Deutschen Gesellschaft für Osteologie. Die neueste Leitlinie erhalten Sie unter folgendem Weblink: www.dv-osteologie.org

Informationen zu Trainingsmöglichkeiten bei Osteoporose bekommen Sie z.B. bei:

- vielen Physiotherapeuten
- Reha-/ Gesundheitssportgruppen mit dem Schwerpunkt Osteoporose
- vielen Sportvereinen
- Ihrem Hausarzt
- dem Roten Kreuz
- den Krankenkassen
- den Landfrauen-Verbänden

Durch eine kalziumreiche Ernährung, eine ausreichende körpereigene Vitamin D-Produktion (bei Bedarf Nahrungsergänzung) sowie regelmäßige Bewegung mit Kraft- und Balancetraining können Sie Ihre Knochen stärken. Im Falle eines Knochenbruchs oder einer nachgewiesenen Osteoporose wird der Arzt darüber hinaus mit Ihnen den möglichen Nutzen einer medikamentösen Osteoporose-Therapie besprechen.

Füße und Schuhwerk

Fußprobleme beeinträchtigen Ihre Balance und halten Sie davon ab, mobil zu bleiben. Berichten Sie Ihrem Hausarzt oder Ihrer Pflegekraft, wenn Sie Probleme mit Ihren Füßen haben. Schmerzen, Taubheitsgefühle, Kribbeln, verstärkte Hornhautbildung oder Hühneraugen sollten Sie unbedingt ansprechen.

Um sich sicher zu fühlen und sicher zu gehen, ist gutes Schuhwerk wichtig. Die nachfolgenden Tipps helfen Ihnen, das Bewusstsein für Ihre Füße und Ihr Schuhwerk zu verbessern.

- Tragen Sie bequeme, gut sitzende, geschlossene Schuhe mit festem Halt, niedrigem Absatz und rutschfester Sohle.
- Auch Hausschuhe und Sandalen sollten gut sitzen.
- Wenn Sie Socken in der Wohnung tragen, achten Sie auf solche mit Gumminoppen.
- Vergewissern Sie sich, dass Hose oder Rock nicht zu lang sind und nicht auf dem Boden schleifen.

Bei Arthrose oder Entzündungen der Gelenke sind Turnschuhe oder gut gedämpftes Schuhwerk bequem. Sie bieten Ihnen die nötige Unterstützung. Sind die Sohlen allerdings zu dick, leidet das Kontaktgefühl für den Boden und Sie fühlen sich eher unsicher.

Wichtig!
Fragen Sie Ihren Hausarzt, Orthopäden, medizinischen Fußpfleger (Podologen) oder einen orthopädischen Schuhmacher um Rat.

Informationen:

Einen interessanten Artikel zum Thema Schuhschneeketten und Spikes der Wochenzeitung „DIE ZEIT“ finden Sie unter:
www.zeit.de/wissen/2010-02/tit-gehen-glatt-eis

Einen Bericht über den Schuhspikestest des österreichischen Verbrauchermagazins „Konsument“ finden Sie unter:
www.konsument.at/heim-garten/schuh-spikes-geprueft

Fußpflege und gutes Schuhwerk sind für Ihr Gleichgewicht und Ihre Mobilität wichtig.

Im Winter bei Eis und Schnee erhöhen Spikes (Schuh-„Schneeketten“) die Sicherheit beim Gehen.

Angst vor dem Sturz

Wir alle sind schon gestürzt, gestolpert und ausgerutscht. Manchmal kann die Sorge zu stürzen zu einer schwerwiegenden Angst werden. Oft ist diese Angst mit einem vorausgegangenen Sturz und den damit verbundenen Erinnerungen verknüpft. Angst kann sich aber auch bei Menschen festsetzen, die nicht gestürzt sind. In der Konsequenz kann die Angst zu stürzen dazu führen, dass Sie immer unsicherer werden, sich in Ihrer Mobilität weiter einschränken und zunehmend das Selbstvertrauen bei der Verrichtung Ihrer täglichen Aufgaben verlieren.

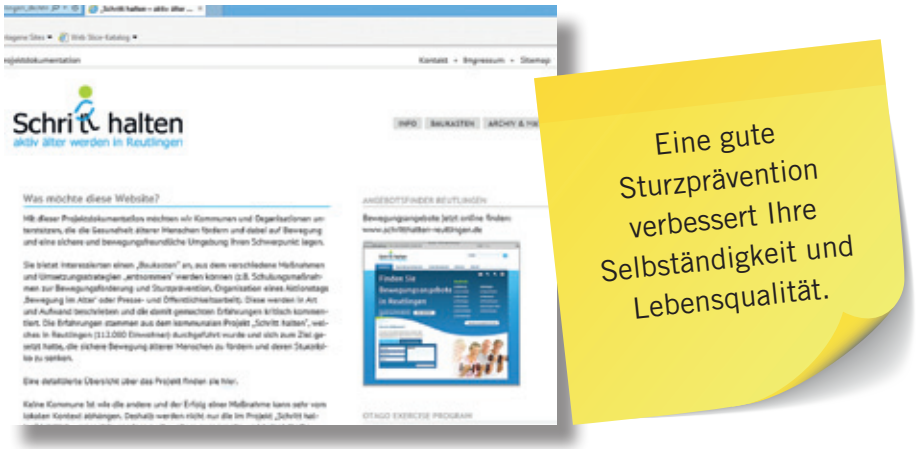
Auch die Angst, Ihre Unabhängigkeit zu verlieren, kann dazu führen, dass Sie sich keine Hilfe suchen möchten. Vielleicht haben Sie Angst, dass andere denken könnten, Sie wären nicht in der Lage, sich selbst zu versorgen. Oder Sie haben Sorge, dass man Ihnen rät, in ein Heim zu ziehen. Lassen Sie sich von solchen Gedanken nicht abhalten, Hilfe zu suchen.

Ein Training zur Sturzprävention ermöglicht Ihnen, Ihr Leben so selbständig und angenehm wie möglich zu gestalten - egal, ob Sie bereits gestürzt sind oder ob Sie entschlossen sind, einem Sturz vorzubeugen.
Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber. Mit seiner Hilfe und der Unterstützung anderer können Sie herausfinden, wie Sie Ihr Vertrauen zurückgewinnen und Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft wieder steigern.

Wichtig!
Sprechen Sie über Ihre Sorgen mit Ihrem Hausarzt, Facharzt, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sozialarbeiter oder Ihren Angehörigen und Freunden.
Manchmal kann es zusätzlich notwendig sein, einen erfahrenen Psychologen in die Behandlung mit einzubeziehen.

Informationen zum Thema Sturzangst finden Sie unter:

- www.schritthalten.info
- www.dtb-online.de/portal/gymwelt/aeltere.html
  Durch Anklicken der Rubriken „Trittsicher durchs Leben“, „Evaluiertes Kursprogramm - Standfest und stabil“ und „Evaluiertes Kursprogramm - Fit bis ins hohe Alter“ bekommen Sie wertvolle Tipps.



Wohnumfeld

Die nachfolgenden Hinweise sind besonders dann wichtig, wenn Sie sich nicht mehr sicher auf den Beinen fühlen oder sich bei einem Sturz verletzt haben. Dies gilt insbesondere für Menschen mit einer Sehbehinderung.

Überlegen Sie, wo es Orte gibt, an denen Sie ausrutschen, stolpern und hinfallen könnten. Denken Sie darüber nach, was Ihren Alltag erleichtern könnte. So können Sie Ihr Zuhause zu einem schönen und zugleich sicheren Ort machen.

Einige der nachfolgend aufgelisteten Punkte mögen Ihnen selbstverständlich erscheinen, aber es ist erstaunlich, wie oft sie übersehen werden.

- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung, insbesondere im Treppenhaus.
- Für den Fall, dass Sie nachts aufstehen, lassen Sie eine Nachtlampe an oder stellen Sie ein Licht direkt ans Bett.
- Halten Sie Ihren Boden frei von losen Teppichen, Stolperfallen und rutschigen Flächen.

- Katzen und Hunde als Haustiere sind wunderbar, aber Sie könnten zwischen ihre Beine geraten. Vergewissern Sie sich, wo Ihr Haustier ist, wenn Sie sich bewegen: Befestigen Sie beispielsweise ein Glöckchen am Halsband Ihres Tieres.
- Treppen und Stufen sollten stets frei begehbar sein.
- Handläufe an beiden Seiten machen Treppen sicherer.
- Legen Sie Antirutschmatten in Ihre Badewanne und befestigen Sie Haltegriffe, so dass Sie sich festhalten können, wenn Sie in die und aus der Badewanne steigen.
- Verlegen Sie Antirutschmatten oder/-streifen unter Teppichen, in der Küche, auf Treppenabgängen und neben dem Badezimmer.
- Achten Sie im Garten auf unebene Wege sowie rutschige Oberflächen und halten Sie die Wege frei. Wohlüberlegt angebrachte Handläufe und Pfosten sind hilfreich.

Verhaltensregeln:

- Benutzen Sie immer eine (TÜV-)geprüfte Trittleiter, um an schlecht erreichbare hohe Plätze zu kommen. Stellen Sie sich niemals auf einen Stuhl. Wenn möglich, bitten Sie jemand anderen, Ihnen zu helfen.
- Vermeiden Sie Tätigkeiten wie Fensterputzen oder Glühbirnen austauschen, wenn Ihnen dabei schwindelig wird oder Sie sich unsicher fühlen. Wenn möglich, bitten Sie jemand anderen, Ihnen zu helfen.
- Halten Sie sich warm. Kalte Muskeln arbeiten schlechter und können zu Unfällen führen.
- Sprechen Sie Ihren Hausarzt an, wenn Sie den Eindruck haben, dass ein Hilfsmittel (ein Stock oder Rollator) Ihnen helfen könnte.
- Sprechen Sie Ihren Hausarzt an, wenn Sie beim Aufstehen die Arme benötigen.

Wichtig!
Es gibt eine Reihe von Beratungsmöglichkeiten zu Wohnraumanpassung:

- Nach einem Sturz mit einer schweren Verletzung ist es fast immer sinnvoll, dass die Beratung durch einen Ergotherapeuten oder eine Wohnberatungsstelle erfolgt. Auch manche Sanitätshäuser haben hierfür einen Spezialisten angestellt.
- In vielen Städten und Gemeinden gibt es eine städtische Wohnberatungsstelle.
- Manche Handwerksbetriebe haben sich auf barrierefreie Wohnraumanpassungen spezialisiert und verfügen über eine zertifizierte Fortbildung. Dies erfahren Sie bei der örtlichen Handwerkskammer.

Durch oftmals nur geringfügige Anpassungen des Wohnumfeldes können Sie Freiräume, Sicherheit und Selbstbewusstsein gewinnen.

Informationen:

Mehr Informationen und Adressen zum Thema „Hilfen und Anpassungen im Wohnraum“ oder zum Thema „Unfallverhütung“ erhalten Sie durch:

- die Broschüre: „Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar“. Diese Broschüre wird Ihnen mit einem Faltblatt zu Stolperfallen im Haushalt zugeschickt. Zu beziehen ist sie über: www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren.
  Oder per Email: bestellung@das-sichere-haus.de, Stichwort „Sturzbundle“. Oder per Post über die Adresse: DSH, Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg; Stichwort „Sturzbundle“.
- die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (BAG Wohnungsanpassung)
  www.bag-wohnungsanpassung.de/wohnberatungsstellen.html

Hausnotrufsysteme und andere technische Hilfen

Hausnotrufsysteme ermöglichen Ihnen, Unterstützung herbeizurufen, wenn Sie medizinische Hilfe benötigen oder gestürzt sind. Die Systeme sind meist in einem Hals- oder Armband integriert. Sie haben eine Sendefunktion, über die Sie 24 Stunden am Tag eine Leitstelle erreichen können. Diese wird dann die geeignete Hilfsperson kontaktieren und zu Ihnen schicken: Angehörige, Nachbarn, Freunde, die Sozialstation oder auch einen Rettungswagen.

Wenn Sie allein leben, schon häufiger gestürzt sind oder Angst haben, nach einem Sturz nicht alleine aufstehen zu können, sollten Sie über ein Hausnotrufsystem nachdenken.

Das Hausnotrufsystem ist ein anerkanntes Pflegehilfsmittel. Es besteht die Möglichkeit einer Kostenbeteiligung durch Ihre Pflegekasse. Voraussetzung: Sie sind in eine der gesetzlichen Pflegestufen (1-3) eingestuft. Fragen Sie am besten bei Ihrem Hausnotrufanbieter nach.

Mittlerweile gibt es weitere Notruf-Technologien wie Mobiltelefone mit APPs, die auch außerhalb des Hauses einsetzbar sind.

Wichtig!
Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, Ergotherapeuten, den lokalen Hausnotrufanbietern oder dem Sanitätshaus, um herauszufinden, welche die für Sie sinnvollsten Lösungen sind.

Informationen:

Auf der Internetseite www.test.de/gesundheit-kosmetik/ der Stiftung Warentest geben Sie in der Suchmaschine das Stichwort „Hausnotruf“ ein und gelangen so zum Test „Hausnotrufdienste: Drei sind gut“. Dort finden Sie einen Überblick über Anbieter von Hausnotrufdiensten und deren Bewertung. Auf dieser Seite können Sie auch den Artikel „Alarmbereit“ als PDF-Datei herunterladen/ausdrucken.

Was tun, wenn man stürzt?

Nachfolgend einige wichtige Erinnerungshilfen.

1. Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und nicht in Panik zu geraten.

2. Versuchen Sie, Hilfe zu rufen.

- Bewegen Sie sich nicht, wenn Sie Schmerzen haben.
- Versuchen Sie, Aufmerksamkeit zu erregen: Klopfen Sie auf den Boden und an Wände oder nutzen Sie ein Hausnotrufsystem (sofern vorhanden).
- Rufen Sie 112, wenn Sie das Telefon erreichen können.

3. Wenn Sie keine Hilfe bekommen können und keine Schmerzen haben, versuchen Sie aufzustehen.

- Versuchen Sie, in den Vierfüßlerstand zu kommen und auf Händen und Knien zu einem stabilen Möbelstück zu krabbeln - zu einem Stuhl oder dem Bett.
- Stützen Sie Ihre Hand auf den Stuhl oder das Bett. Stellen Sie ein Bein auf, indem Sie das Knie gebeugt halten und Ihren Fuß flach auf den Boden stellen. Lehnen Sie sich nach vorne, drücken Sie sich mit Hand und Fuß nach oben und bringen Sie Ihren anderen Fuß hoch. Dieser steht ebenfalls flach auf dem Boden. So kommen Sie in eine hockende Position.
- Drehen Sie sich und setzen Sie sich auf das Möbelstück. Ruhen Sie für eine Weile aus, bevor Sie versuchen aufzustehen.

4. Wenn Sie sich verletzt haben und nicht aufstehen können, halten Sie sich warm.

- Bedecken Sie sich mit einer Decke oder einem anderen warmen Kleidungsstück, das Sie erreichen können.
- Bleiben Sie nach Möglichkeit in Bewegung: spannen Sie Arm- und Beinmuskeln an und rollen Sie von einer Seite auf die andere, wenn Sie können.
- Wenn Sie auf einen harten Boden gefallen sind, versuchen Sie zu einem weicheren Untergrund (Teppich) zu krabbeln.

Üben Sie die genannten Abläufe, nach Möglichkeit unter Anleitung, bevor der Notfall eintritt.

Nützliche Adressen

Nachfolgend haben wir für Sie eine Liste hilfreicher Adressen und Anlaufstellen zusammengestellt. Diese Liste wird regelmäßig aktualisiert. Falls Sie sinnvolle Ergänzungen haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Balance und Kraft – Trainingsangebote

Trittsicher durchs Leben

Trittsicher durchs Leben ist ein Programm der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) in der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen LandFrauenverband (dlv), dem Deutschen Turner-Bund (DTB), und dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK). Ziel des Programms ist u.a. eine Verbesserung der Mobilität und eine Reduktion des Sturzrisikos. Weitere Informationen und Kontaktadressen finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre und unter **www.trittsicher.org**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Sie wollen gesund und beweglich bleiben und denken darüber nach, wie dies gelingen kann? Die BZgA möchte Sie dabei mit praktischen Tipps für den Alltag und interessanten Informationen unterstützen: **www.aelter-werden-in-balance.de**
Über die BZgA können Sie auch die Trainingsbroschüre „Gleichgewicht und Kraft. Das Übungsprogramm - Fit und beweglich im Alter“ beziehen. Als PDF-Datei erhalten Sie die Broschüre unter **www.gesund-aktiv-aelter-werden.de**

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

informiert unter **www.richtigfit-ab50.de** über die Bedingungen und Möglichkeiten sportlicher Aktivitäten älterer Menschen. Unter **www.sportprogesundheit.de** erhalten Sie einen Überblick über alle Gesundheitssportangebote der Sportvereine. Weitere Informationen unter **www.dosb.de**.
Email: info@dosb.de, Telefon: 069 67 00-0

Zentrale Prüfstelle Prävention

Seit 2014 wird eine Webseite für alle geprüften Präventionsangebote in Deutschland von den Krankenkassen aufgebaut. Dies ist die Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP).
Gibt man im Internet den Link
http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de ein, erscheinen die Logos aller beigetretenen Krankenkassen. Ein Klick auf das jeweilige Logo führt direkt zur kasseneigenen Kursseite.

Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB)

informiert auf seiner Webseite über verschiedene Bewegungsangebote für ältere Menschen: **www.dtb-online/portal/gymwelt/aeltere.html**. Durch Anklicken der Rubriken „Evaluiertes Kursprogramm - Standfest und stabil“ und „Evaluiertes Kursprogramm - Fit bis ins hohe Alter“ finden sie weitere Informationen. **„Standfest und stabil“** ist ein Bewegungskurs, der die Gleichgewichtsfähigkeit und die Beinmuskelkraft älterer Menschen trainiert. Dadurch werden Standfestigkeit und Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert. Kontaktadresse: DTB, Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt am Main. Telefon: 069 678 01-0

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Das DRK informiert über sein Angebot für Senioren auf der Seite **www.drk.de/angebote/senioren.html**. Über **www.drk.de/senioren/gesundheitsprogramme.html** gelangen Sie direkt zu den Gesundheitsangeboten.
Kontaktadresse: DRK Generalsekretariat, Team 42 - Altenhilfe, Gesundheitsförderung und Blutspendewesen, Carstennstraße 58, 12205 Berlin. Ansprechpartnerin: Sarah Hoppe (Referentin DRK-Gesundheitsprogramme), Email: hoppes@drk.de,
Telefon: 030 854 04-177

Der Landessportbund Nordrhein-Westfalen (LSB NRW)

strebt mit dem Programm „Bewegt ÄLTER werden in NRW“ mehr Bewegung und Sport für älter werdende Menschen an: **www.lsb-nrw.de/lsb-nrw/bewegt-aelter-werden-in-nrw/**

Gesunde Städte Netzwerk

Das Infoblatt „Bewegung lohnt sich“ können Sie herunterladen und ausdrucken, wenn Sie unter **www.gesunde-staedte-netzwerk.de** die Rubrik „Publikationen“ anklicken und unter der Überschrift „Praxisbeispiele“ das PDF PB_6_Bewegung_lohnt_sich_Leporello.pdf herunterladen/ ausdrucken.

Schritt halten

Durch das Projekt „ Schritt halten - aktiv älter werden in Reutlingen“ sollen Kommunen und Organisationen unterstützt werden, die die Gesundheit älterer Menschen fördern und dabei auf Bewegung und eine sichere, bewegungsfreundliche Umgebung ihren Schwerpunkt legen. Die Internetseitet bietet Interessierten einen „Baukasten“ an, aus dem verschiedene Maßnahmen und Umsetzungsstrategien „entnommen“ werden können. Sie ist auch für den Laien informativ und hilfreich: **www.schritthalten.info/**

Sehen, Hören, Schwindel und Balance

Schritt halten

www.schritthalten.info/164.html
Auf dieser Webseite können Sie sich ein Beispiel für ein Trainingsprogramm bei Schwindel ansehen und sich die Broschüre „Gleichgewichtstraining“ direkt als PDF herunterladen/ ausdrucken.

BZgA

Auf der Webseite der BZgA **www.gesund-aktiv-aelter-werden.de** finden Sie allgemeinverständliche Informationen zum Thema Sehen. Dort können Sie die Broschüre „Sehen im Alter“ herunterladen oder bestellen.

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband

Weitere Informationen zum Thema Sehen und Sehbehinderungen erhalten Sie auf der Webseite des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) unter **www.dbsv.org/**. Ziel des Verbandes ist es, die Lebenssituation der Augenpatienten sowie der blinden und sehbehinderten Menschen in Deutschland nachhaltig zu verbessern.

Medikamente

Stiftung Warentest

Über die Webseite der Stiftung Warentest zum Thema Altersbeschwerden unter: **www.test.de/thema/altersbeschwerden/** gelangen Sie weiter zum Test „Arzneimittel im Alter: Welche Medikamente für Senioren gefährlich sind“. Dort finden Sie Informationen zum Umgang mit Medikamenten und Sie können den Artikel als PDF herunterladen/ ausdrucken.

Gesunde Knochen und Osteoporose

Trittsicher

Informationen zum Thema „Osteoporose“ finden Sie auf der Trittsicher-Webseite **www.trittsicher.org**, der BZgA-Webseite **www.gesund-aktiv-aelter-werden.de** und bei der Deutschen Gesellschaft für Osteologie. Die neueste Leitlinie erhalten Sie hier unter folgendem Weblink: **www.dv-osteologie.org**

Füße und Schuhwerk

Einen interessanten Artikel zum Thema Schuhschneeketten und Spikes der Wochenzeitung „DIE ZEIT“ finden Sie unter: **www.zeit.de/wissen/2010-02/tit-gehen-glatt-eis**

Einen Bericht über den Schuhspikestest des österreichischen Verbrauchermagazins „Konsument“ finden Sie unter: **www.konsument.at/heim-garten/schuh-spikes-geprueft**

Wohnumfeld - Wohnanpassung

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (BAG Wohnungsanpassung) ist ein Zusammenschluss der Wohnberater/innen und Wohnberatungsstellen in Deutschland und stellt unter **www.bag-wohnungsanpassung.de/wohnberatungsstellen.html** hilfreiche Informationen und Links zur Verfügung. Die Anpassung der Wohnung an die veränderten Fähigkeiten und Wohnwünsche der Bewohner mit Hilfe von Wohnberatung steht im Mittelpunkt der Tätigkeit.

DAS SICHERE HAUS

Informationen und Adressen zum Thema „Hilfen und Anpassungen im Wohnraum“ oder zum Thema „Unfallverhütung“ erhalten Sie über die Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) und deren Broschüre „Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar“. Diese Broschüre wird Ihnen mit einem Faltblatt zu Stolperfallen im Haushalt zugeschickt.
Bezugswege: Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081Hamburg.
Internet: **www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren**
Email: bestellung@das-sichere-haus.de, Stichwort „Sturzbundle“

Barrierefrei Leben

Der Verein Barrierefrei Leben e.V. informiert über die Nutzung von technischen Hilfen und die Anpassung der Wohnung an die persönlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse unter **www.barrierefrei-leben.de**

Hausnotrufsysteme und andere technische Hilfen

Stiftung Warentest

Auf der Internetseite der Stiftung Warentest finden Sie einen Überblick und eine Bewertung von Hausnotrufdiensten: **www.test.de/Hausnotrufdienste-Drei-sind-gut-4270637-0/.** Auf dieser Seite können Sie auch den Artikel „Alarmbereit“ als PDF-Datei herunterladen.

Was tun, wenn man stürzt – weitere Informationen zum Thema Sturz

„Aktiv in jedem Alter“ ist eine Initiative von Ärzten, Sportwissenschaftlern, Pflegewissenschaftlern, Psychologen, Sporttherapeuten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Krankenschwestern und Sozialarbeitern. Das „Aktiv in jedem Alter“-Team hat es sich zur Aufgabe gemacht, die höchstmögliche körperliche und geistige Gesundheit sowie die Lebensqualität älterer Menschen zu fördern: **www.aktivinjedemalter.de**

Schritt halten

Die Internetseite **www.schritthalten.info** bietet Städten und Gemeinden einen „Baukasten“ für die Sturzprävention an, aus dem verschiedene Maßnahmen und Umsetzungsstrategien entnommen werden können.

Stadt Hamburg

Die Broschüre „Sicher gehen – weiter sehen“ der Stadt Hamburg informiert Sie über das Sturzrisiko im Alter. Sie enthält einen einfachen Selbsttest und gibt viele Hinweise, wie Sie Stürzen vorbeugen können und wo Sie dazu Beratung und Unterstützung bekommen können: **www.hamburg.de/gesundheit-im-alter**

Informationen zum Thema Blindensport

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband

Informationen zum Thema Blindensport erhalten Sie auf der Webseite des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) unter **www.dbsv.org/**
Ziel des Verbandes ist, die Lebenssituation der Augenpatienten sowie der blinden und sehbehinderten Menschen in Deutschland nachhaltig zu verbessern.

Informationen zum Thema Behindertensport

Deutscher Behindertensportverband

Informationen zum Thema Behindertensport (z.B. Rehabilitations- und Breitensport) erhalten Sie auf der Webseite des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) e.V. unter **www.dbs-npc.de**
Der DBS ist kompetenter Ansprechpartner sowie Kompetenzzentrum für den gesamten Sport von Menschen mit oder mit drohender Behinderung sowie chronischer Erkrankung in Deutschland.

Informationen aus der Schweiz

Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu)

http://www.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/sturzprävention

Darüber hinaus finden Sie meist auch Informationen zu Organisationen in Ihrer Nähe in Ihrem örtlichen Telefonbuch oder im Internet. Sollten Sie dabei Probleme haben, kann Ihnen auch Ihr Hausarzt oder Apotheker behilflich sein.

Ausgangspunkt für diese Broschüre war der Ratgeber „Staying Steady“ von AgeUK. Diese Organisation ist die größte Organisation, die die Interessen älterer Menschen in Großbritannien vertritt. Diese Broschüre wurde dort 2013 von Praktikern und Wissenschaftlern erarbeitet. Die Nutzung und Übersetzung der Broschüre erfolgte im Projekt „Prevention of Falls Network for Dissemination - ProFouND“, das von der Europäischen Kommission gefördert wurde.

Die Unterlagen mussten für Deutschland vielfältig angepasst werden. In Großbritannien ist Sturzprävention ein landesweites, über die Krankenkassen flächendeckend vorhandenes Angebot. Jeder Hausarzt ist hier verpflichtet, entsprechende Beratung und Untersuchungen vorzunehmen. Dies ist in Deutschland noch nicht der Fall.

Die Autoren dieser Broschüre sind Mitglieder der Bundesinitiative Sturzprävention, die 2008 gegründet wurde. Daran beteiligt sind Ärzte, Therapeuten, Sportwissenschaftler, Verbände wie der Deutsche Turner-Bund, der Deutsche Olympische Sportbund, das Deutsche Rote Kreuz oder der Behindertensportverband, Vertreter von Krankenkassen (DAK, AOK, BKK, SVLFG) und die Aktion „Das Sichere Haus“. Sie arbeiten seit vielen Jahren gemeinsam daran, Sturzprävention Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen und Lebensbereichen in Deutschland zugänglich zu machen. Dabei wird sehr genau darauf geachtet, dass nur bewährte Maßnahmen und Übungen weiterempfohlen werden.

Wir hoffen daher, dass die Informationen in dieser Broschüre Ihnen weiterhelfen. Die Empfehlungen sind allerdings nicht individuell und sollten daher nicht als Ersatz für einen persönlichen professionell-medizinischen Rat dienen. Wir übernehmen daher keine Haftung für Folgen, die sich aus dem Gebrauch der Broschüre ergeben.

Wir sind stets bestrebt, dass die Informationen der Broschüre dem aktuellen Kenntnisstand entsprechen. Bitte berücksichtigen Sie jedoch, dass sich bestimmte Inhalte und Themenbereiche ändern und aktualisiert werden müssen. Beachten Sie bitte auch, dass die genannten Stellen, Webseiten, Produkte, Dienstleister oder Veröffentlichungen exemplarisch sind und keinen allgemeingültigen Empfehlungen entsprechen. Bitte nutzen Sie medizinischen oder therapeutischen Rat, um die Übungen sachgerecht durchzuführen und um die Belastung ihrem persönlichen Bedürfnis anzupassen.

Ein persönlicher, individueller Rat und fachgerechte Informationen sind die besten Voraussetzungen für eine gute Vorbereitung und ein erfolgreiches Training.

Wir wünschen Ihnen beim Üben viel Spaß und Erfolg.

Im Namen der Autoren

Prof. Dr. Clemens Becker, Dr. Niki Brenner, Ute Blessing-Kapelke

NOTIZEN

Platz für Fragen und Ideen

Wo wird das Programm angeboten?

Trittsicher durchs Leben wird zunächst in ausgewählten Landkreisen in Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz angeboten.

Für Fragen zum Programm stehen Ihnen die Mitarbeiter der SVLFG telefonisch zur Verfügung. Hier erfahren Sie, wann und wo der nächstgelegene **Trittsicher-Bewegungskurs** stattfindet.

Informationen finden Sie auch im Internet unter
www.trittsicher.org

Telefonnummern der SVLFG-Telezentren:

Wir sind telefonisch für Sie
von Montag bis Freitag erreichbar.

Bayern: 0871 696-580

Baden-Württemberg und Rheinland-Pfalz: 0711 966-2014

Hessen und Niedersachsen: 0561 9359-3070

Trittsicher / Sturzprävention / roemergrafik.de / 12.15 / 12.000