



Lange zu Hause leben – ohne Sturzgefahr

Die meisten Menschen wünschen sich, im Alter in den eigenen, vertrauten vier Wänden bleiben zu können. Wir geben Hinweise, was Sie tun können, um möglichst mobil zu bleiben und Sturzrisiken zu verringern.

Welche Risikofaktoren können zu Stürzen führen?



Medizinisch bedingte Risiken:

- Sturz in den vergangenen Monaten
- Knochenbruch in letzten 5 Jahren
- Brüche durch Osteoporose
- Sehbehinderung, z. B. grüner oder grauen Star, Netzhautdegeneration
- Schlaganfall oder Parkinson mit Gehbehinderung
- Epilepsie, Depression, Demenz, Inkontinenz
- Einnahme von vier oder mehr Medikamenten täglich

Ihr Arzt kann Sie beraten, zum Beispiel zu Ihren Medikamenten.

Sturzrisiken in der Wohnung:

- „Stolperfallen“ wie frei liegende Kabel oder lockere Teppiche, Türschwellen oder Badematten
- Treppen ohne Beleuchtung
- Fehlendes Geländer
- Stufen, die schlecht zu erkennen sind
- Rutschige Böden, nicht nur im Badezimmer

Wohnberatungsstellen oder unsere Patientenbegleiter geben Tipps, wie Sie Ihr Wohnumfeld altersgerecht optimieren können.

So unterstützt Sie die Bosch BKK:



- **FitAL-Programm**, ein spezielles Kraft- und Balancetraining. Auf Wunsch vermitteln wir Ihnen spezialisierte Trainer, die zu Ihnen nach Hause kommen.
- Sie beziehen Leistungen der Pflegeversicherung? Wir beraten Sie gerne, ob Sie ggf. einen **Zuschuss zur Verbesserung des Wohnumfelds** bekommen können.



Sturzgefahren vermeiden

Die folgenden Tests helfen Ihnen einzuschätzen, wie körperlich fit Sie sind. Eine Anleitung mit Bildern finden Sie im Internet in der Broschüre „Bin ich sturzgefährdet?“ unter www.das-sichere-haus.de. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, bevor Sie die folgenden Tests alleine machen.

- **Gehgeschwindigkeit:** Messen Sie die Zeit, die Sie für eine vorgegebene Strecke benötigen
- **Beinkraft:** Stehen Sie wiederholt vom Stuhl auf und setzen sich wieder
- **Gleichgewicht:** Beim Tandemstand steht ein Fuß direkt vor dem anderen, die Spitze des hinteren Fußes berührt die Ferse des vorderen Fußes. Beim Einbeinstand stehen Sie auf einem Fuß und heben den anderen Fuß an, beide Arme strecken Sie nach vorn auf Schulterhöhe aus. Schaffen Sie beide Übungen 10 Sekunden ohne Festhalten?

Sie möchten Ihre körperliche Fitness verbessern? Viele Sportvereine bieten Angebote speziell für ältere Menschen.

Kleine Maßnahmen – große Wirkung:



- Achten Sie auf **sicheres Schuhwerk** – am besten geschlossen oder mit einem Riemchen an der Ferse, auch zu Hause!
- Socken mit einer **rutschhemmenden Sohle** halten die Füße nachts warm und verringern die Gefahr einer „Rutschpartie“.
- Eine gesunde, **ausgewogene Ernährung** stärkt die Knochen.
- Kleine **Haltegriffe** bieten Sicherheit und sind schnell entlang der typischen Gehstrecken bzw. im Bad installiert.
- **Körperliches Training** lässt sich leicht in den Alltag integrieren.
- **Hilfsmittel** wie ein Rollator sind auch in der Wohnung hilfreich.