Übungen zum Kräftigungs- und Balancetraining.

Übung 1:

Aufstehen vom Stuhl und Absetzen auf den Stuhl. Dies dient der Kräftigung der Beine und verbessert die Gelenkbeweglichkeit.



Übung 2:

Auf einem Stuhl sitzend die Unterschenkel abwechselnd anheben. Zehen dabei zum Körper ziehen.



Übung 3:

Stützen Sie sich an einem Stuhl oder einer Wand ab. Beugen Sie nun im Stehen abwechselnd das rechte und das linke Bein nach oben.



Kontakt.

Landkreis Passau Gesundheitseinrichtungen
Roseggerstraße 1
94474 Vilshofen a.d. Donau
www.ge-passau.de

Ansprechpartner
Martin Marek
Pflegedirektor

Tel.: 08541/206-330
Email: mmarek@ge-passau.de

Wir wünschen einen angenehmen Aufenthalt in unseren Einrichtungen und eine baldige Genesung.

Landkreis Passau
Gesundheitseinrichtungen

Die Landkreis Passau Gesundheitseinrichtungen sind ein starkes Unternehmen in Südostbayern.

Version 3, 16.05.2024

Patienteninformation
Sturzprophylaxe.

Landkreis Passau
Gesundheitseinrichtungen









Sturzprophylaxe.

Sehr geehrte Patienten,
sehr geehrte Angehörige,

Stürze stellen vor allem für ältere und gesundheitlich eingeschränkte Menschen ein hohes Risiko dar. Oftmals zieht ein Sturz schwerwiegende Folgen für die Betroffenen nach sich.

Neben körperlichen Sturzschäden ist der Vertrauensverlust in die eigene Bewegungsfähigkeit sehr oft eine Sturzfolge. Personen, die schon gestürzt sind, entwickeln oft Angst und Unsicherheit bei der Bewegung. Das Vermeiden von Bewegung und die Unsicherheit in der Mobilität führen wiederum zu einem erhöhten Sturzrisiko. Ein Teufelskreis beginnt.

Zu Möglichkeiten der Sturzprophylaxe beraten wir Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.

Gefahren erkennen.

Teppichkanten, glatte Böden, mangelnde Beleuchtung sind sehr häufige Sturzrisikofaktoren im häuslichen Umfeld.

Aber auch zu große Kleidung, falsches Schuhwerk oder Brillen mit falscher Sehstärke können zu Stürzen führen. Außerdem werden Stürze oftmals durch falsch eingesetzte oder defekte Hilfsmittel wie Stöcke oder Rollatoren begünstigt.

Vor allem die Angst vor Stürzen, dringender Harn- oder Stuhldrang, körperliche Schwäche, Gangunsicherheit und Schwindel sind schwer zu beeinflussende Risikofaktoren, welche jedoch nicht vernachlässigt werden sollten.

Gefahren vermeiden.

Vorbeugung

- Beseitigung von Stolperfallen
- Tragen Sie geschlossene, passende **Schuhe** mit rutschfester Sohle
- Sorgen Sie für ausreichend **Beleuchtung**
- Sprechen Sie mit dem Pflegepersonal über Ihr persönliches Sturzrisiko
- Verwenden Sie bei Unsicherheit während Ihres Aufenthaltes bei uns den **Patientenruf**

Ihr Pflegeteam
der Landkreis Passau Gesundheitseinrichtungen

Unser Pflegepersonal steht bei Fragen jederzeit gerne zur Verfügung!