

## Buchtipp für weitere Übungen:



Quelle: Jansenberger Harald und Mairhofer Johanna: „Hausaufgaben für sturzgefährdete Patienten - Übungen und Hilfestellungen für Betroffene und Angehörige“, 2. Auflage 2018, Hofmann-Verlag

Weiterführende Informationen:

Kontaktadresse: ET Mairhofer Johanna, MA, Tel.: 0676/87 34 18 89

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: ET Johanna Mairhofer, MA  
Bildquelle, Logos: ÖGK, Jansenberger, St. Marien, Gesunde Gemeinde

# SICHER IM ALTER - ERGOTHERAPEUTISCHE TIPPS ZUR STURZPRÄVENTION IM ALLTAG



Foto: Quelle Home | DSH – Das sichere Haus ([das-sichere-haus.de](http://das-sichere-haus.de))

**Stürze passieren ein Leben lang.** Besonders ältere Menschen sind auf Grund altersbedingter Veränderungen gefährdet zu stürzen und sich dabei zu verletzen.

Achten Sie auf **Barrierefreiheit** in Ihren eigenen vier Wänden, um möglichst lange selbstständig leben zu können.

Eine fachkundige Beratung bezüglich der Versorgung mit den notwendigsten Hilfsmitteln wird außerdem angeraten.

### Allgemeine Sicherheitstipps für zuhause

- Ausreichende Beleuchtung + individuelle Höhe von Lichtschalter/Fenstergriffe bzw. Arbeitshöhe beachten!
- Durchgängige + beidseitige Montage von Handläufen!
- Bodenbeschaffenheit beachten und Teppiche entfernen!
- Treppenstufen markieren und Niveauunterschiede ausgleichen!
- Lose Kabel am Boden versorgen (Stolpergefahr)!
- Genügend Möglichkeiten zum Ausrasten vorsehen!
- Ruffhilfe verwenden!
- Auf stabiles, festes Schuhwerk achten!
- Beachten Sie: Ihr Haustier kann eine potentielle Stolperfalle sein!

Bleiben Sie aktiv und in Bewegung! Neben einem regelmäßigen Training der Kraft, sollten Sie auch Ihr Gleichgewicht schulen. Dazu gehört z.B. die Übung „**Baum im Wind**“, womit Sie ihr Gleichgewicht verbessern können und lernen, Ihren Körperschwerpunkt und die Grenzen der Standfläche wahrzunehmen.

### Ausgangsstellung



- Stehen Sie in einem hüftbreiten, parallelen Stand
- Sorgen Sie für eine stabile Haltemöglichkeit (Sessel) in Ihrer Nähe
- Achten Sie auf einen guten Bodenkontakt (Fersen am Boden)

### Übung



- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht innerhalb Ihrer Standfläche vor/zurück
- Achten Sie, dass die Bewegung aus dem Sprunggelenk und nicht aus der Hüfte erfolgt
- Verlagern Sie das Gewicht so weit wie möglich nach vorne und auch wieder zurück
- Verlagern Sie das Gewicht nur langsam nach hinten (hier kann es abrupt zu einem Gleichgewichtsverlust kommen)