

Aktiv und mobil im Alter

im Rhein-Kreis Neuss



Ein Projekt zur Förderung
von Selbständigkeit und Mobilität
im Alter

gefördert von der

Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG



Gesund+mobil
im Alter



rhein
kreis
neuss

Bewegung – Kraft – Balance

macht aktiv und mobil ...

Ausreichende Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl sind wichtig für sicheres Stehen und Gehen.

Ältere und sogar hochbetagte Menschen können ihre Kraft und Balance durch ein angeleitetes Kraft- und Balancetraining und Wiederholungen der Übungen zu Hause mit Erfolg verbessern, auch wenn sie vorher keinen Sport betrieben haben.



Stolperfallen entdecken ...

... und entfernen!

Stürze lassen sich nicht immer vermeiden. Aber man kann einige Faktoren, die zu einem Sturz beitragen können, ausschalten. Dazu gehören zum Beispiel

- die sturz sicherere Einrichtung der Wohnung, z. B. durch Haltegriffe und rutschfeste Matten im Bad, ausreichende Beleuchtung und Bewegungsmelder,
- rutschfeste Schuhe mit festem Halt für den Fuß,

- die Verwendung von Hilfsmitteln bei Bedarf, z. B. Gehhilfen,
- die Sicherstellung einer ausreichenden Sehleistung.



Vermeiden Sie Stürze –

werden Sie aktiv!

Kraft und Balance lassen sich in jedem Alter verbessern!

- Trainieren Sie einmal pro Woche mit erfahrenen TrainerInnen Ihre Kraft und Balance und wiederholen Sie einfache Übungen zu Hause.
- Sie können jederzeit einsteigen – regelmäßige Teilnahme führt zum Erfolg.
- TeilnehmerInnen können alle SeniorInnen, die ihre Mobilität erhöhen wollen oder die sich gangunsicher fühlen.
- Bequeme Kleidung und feste Schuhe genügen.
- Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob das Training für Sie geeignet ist.
- Finden Sie einen Kurs in Ihrer Nähe (siehe Einleger) und erfragen Sie bei den Ansprechpartnern die Kurszeiten.



Mir passiert schon nichts !?

Mobilität und Selbstständigkeit sind zentrale Anliegen im Alter. Stürze und sturzbedingte Verletzungen, vor allem Hüftfrakturen („Oberschenkelhalsbrüche“) schränken diese Freiheiten oftmals schnell und für immer ein.

In Deutschland stürzen pro Jahr

- etwa 30% der über 65-Jährigen und
- etwa 50% der über 80-Jährigen zu Hause lebenden Menschen.

Die Folgen sind erheblich:

- Etwa 10 von 100 Stürzen verursachen behandlungsbedürftige Verletzungen.
- Fünf von 100 Stürzen führen zu Knochenbrüchen.
- Etwa ein bis zwei von 100 Stürzen führen zu Oberschenkelhalsbrüchen.
- Pro Jahr ereignen sich in Deutschland über 100.000 Hüftfrakturen bei Personen über 65 Jahren.

Nach Oberschenkelhalsbrüchen

- erlangen rund 50% der Betroffenen die vorherige Beweglichkeit nicht mehr zurück,
- werden etwa 20% ständig pflegebedürftig.

Insbesondere nach einem Sturzerlebnis kann die Angst, erneut zu stürzen, das Selbstvertrauen so beeinträchtigen, dass einfache Dinge des Alltags nicht mehr bewältigt werden können.

Ich will was tun !

Aktiv und mobil im Alter

Zur Förderung der Mobilität und zur Vermeidung von Stürzen werden im Rhein-Kreis Neuss Kurse zum Training von Kraft- und Balance angeboten. Machen Sie mit,

- wenn Sie Ihre Mobilität erhalten und erhöhen möchten,
- wenn Sie sich nach einem Sturzerlebnis gangunsicher fühlen oder
- wenn Ihnen die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt ein erhöhtes Sturzrisiko mitgeteilt hat.

Qualifizierte TrainerInnen leiten die Kurse an und das Trainingsmaterial liegt schon für Sie bereit!

*Rufen Sie einfach in einer
Einrichtung in Ihrer Nähe an!
Man freut sich auf Sie!*

Ärztchammer Nordrhein
Stabsstelle Kommunikation
– Gesundheitsberatung –
Tersteegenstr. 9
40474 Düsseldorf
snezana.marijan@aekno.de

Rhein-Kreis Neuss
Abt. für Gesundheits-
planung und -förderung
Lindenstraße 16
41515 Grevenbroich
Cornelia.loebhard-mann
@rhein-kreis-neuss.de