

## Pressemitteilung

Lindenberg, 10. April 2019

---

„Infotreff Pflege“ der Rotkreuzklinik Lindenberg

### **Sturz im Alter – Vorbeugung, Wohnraumgestaltung, Alltagstipps**

**Der „Infotreff Pflege“ der Rotkreuzklinik Lindenberg lädt alle Interessierten, Betroffenen und pflegende Angehörige zum praxisnahen Vortrag über Stürze bei älteren Menschen ein. Pflegeexpertin Susanne Hmid und Physiotherapeut Benjamin Doser zeigen am Mittwoch, 17. April 2019, ab 19 Uhr, mit welchen einfachen Mitteln sich das Sturzrisiko minimieren lässt. Dazu zählen neben praktischen Tipps zur Wohnraumgestaltung und zur Stärkung der motorischen Fähigkeiten auch Ratschläge für geeignete Hilfsmittel sowie Verhaltenshinweise im Falle eines Sturzes.**

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Schwindende Muskelkraft, nachlassendes Sehvermögen und Gleichgewichtsstörungen fördern Stürze. Sie gehören vor allem bei älteren Menschen zu den häufigsten Unfällen in Deutschland. Pflegeexpertin Hmid schätzt: „Wahrscheinlich stürzt jeder Dritte in der Altersgruppe über 65 einmal im Jahr. Physiotherapeut Doser ergänzt: „Wir behandeln in der Rotkreuzklinik regelmäßig Patienten mit Knochenbrüchen. Vor allem Oberschenkelhalsfrakturen bei Älteren sind häufig der Beginn einer kontinuierlichen Verschlechterung. Das ganze Leben verändert sich durch die erforderliche Operation. Häufig verschlechtert sich der Allgemeinzustand des ‚Gestürzten‘ rapide.“

### **Sturzgefährdung vorbeugen**

Die meisten Stürze passieren zu Hause: Auf der Treppe, im Bad oder beim nächtlichen Gang auf die Toilette. Auch lose Teppiche können gefährliche Stolperfallen sein. "Die Umgebung ist aber nie die alleinige Ursache", gibt Hmid zu bedenken. Zu den altersbedingten Einschränkungen zählt neben Gleichgewichtsstörungen auch die Osteoporose. Es kommt zu einem Vermeidungsverhalten, das die Selbständigkeit zusätzlich einschränkt. Um das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten wieder zu stärken, wird Physiotherapeut Doser einfache, aber wirksame Übungen vorstellen. Der praxisnahe Vortrag der beiden Experten zeigt, wie man sich die Autonomie erhält und Stürzen vorbeugt. Anschließend stehen sie für Fragen zur Verfügung.

### **Vortragsreihe „Infotreff Gesundheit“ und „Infotreff Pflege“**

Die Patienteninformationsvorträge richten sich an alle interessierten Bürger, Betroffene, Angehörige sowie professionell und private pflegende Personen und finden im Foyer des Löwensaals statt. Beginn ist um 19 Uhr, der Eintritt ist frei und eine vorherige Anmeldung nicht notwendig. Am 8. Mai 2019 wird Dr. med. Koraljka Slade-Mastnak über die Mammografie sprechen.

Infotreff Pflege: **Sturz im Alter – Vorbeugung, Wohnraumgestaltung, Alltagstipps**  
**Mittwoch, 17. April 2019, 19.00 Uhr (Dauer: 90 Minuten)**

Foyer des Löwensaals, Löwenstraße 3, 88161 Lindenberg

Referenten: Susanne Hmid, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegeexpertin an der Rotkreuzklinik Lindenberg

Benjamin Doser, Sport- und Gymnastiklehrer mit Zusatzqualifikation Sporttherapeut sowie Physiotherapeut an der Rotkreuzklinik Lindenberg

**+++ Eintritt frei +++**

### **Pressekontakt**

Sylvia Habl

Rotkreuzplatz 8

80634 München

Telefon: 089/1303-1612

Fax: 089/1303-1615

E-Mail: [sylvia.habl@swmbrk.de](mailto:sylvia.habl@swmbrk.de)

Internet: [www.rotkreuzklinik-lindenberg.de](http://www.rotkreuzklinik-lindenberg.de)