

Pressemitteilung CURA Seniorencentrum Bruchsal

Bewegungsfähigkeit im Alter: Sturzprophylaxe Cura Seniorencentrum Bruchsal lädt zum Vortrag

Bruchsal, 05.07.2016. Stürze gehören zu den häufigsten Unfällen bei älteren Menschen. Wie man sich im Alltag sicher bewegt und seine eigenen 4-Wände sturzsicher macht, erklärt die Soziale Betreuerin und Krankengymnastin Frau Renate Mohr am 5. Juli 2016 ab 18 Uhr im Cura Seniorencentrum Bruchsal.

Renate Mohr wird in ihrem Vortrag auf die häufigsten Ursachen für Stürze und die damit entstehenden Gefahren eingehen. Denn viele älteren Menschen können sich aufgrund nachlassender motorischer Fähigkeiten bei einem Sturz nicht mehr richtig auffangen. Zudem sind ihre Knochen anfälliger für Brüche und Verletzungen heilen um einiges langsamer als in jungen Jahren. Ein Sturz kann darum im Alter schwerwiegende Folgen haben.

„Eine gute Sturzprophylaxe beinhaltet daher zwei Dinge: Einerseits gezielte Kraft- und Gleichgewichtsübungen, die die Standfestigkeit trainieren, andererseits die Beseitigung von Stolperfallen im eigenen Haushalt“, gibt Renate Mohr aus dem Cura Seniorencentrum Bruchsal als erste Tipps allen Interessierten an die Hand.

Frau Mohr ist in der Sozialen Betreuung in der Einrichtung beschäftigt und ist tagtäglich mit dem Thema Sturz konfrontiert. Sie gibt daher in ihrem Vortrag hilfreiche praktische Tipps weiter, wie Sturzquellen vermieden werden können, wie bspw. Teppiche, lose herumliegende Kabel, mangelnde Beleuchtung oder Türschwellen. Auch falsche Brillenglasstärken und ungeeignetes Schuhwerk sind bei Senioren oftmals für Stürze verantwortlich.

Senioren sollen auch ihr Gleichgewicht üben. Wer zweimal die Woche einige einfache Balance- und Kraftübungen durchführt, tut bereits sehr viel für seine Standfestigkeit. Für die Balance ist es beispielsweise bereits gutes Training, wenn man sich barfuß im hüftbreiten Stand hinstellt und das Gewicht langsam von den Zehen auf die Ballen und zurück verlagert. Wichtig bei solchen Übungen ist, dass diese nach entsprechenden Vorgaben und unter Anleitung gemacht werden, um sich nicht zu gefährden.

Nach dem Vortrag haben alle Gäste noch die Möglichkeit, Fragen an Renate Mohr und das Team vom Cura Seniorencentrum Bruchsal zu stellen. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Ihr Ansprechpartner:

Sonja Wacker, Einrichtungsleiterin
Cura Seniorencentrum Bruchsal
Rathausstraße 3
76646 Bruchsal
Tel.: 07251.44 14 8-0
info.bruchsal@cura-ag.com