

Vorsicht bei Stürzen - Seniorenfortbildung in Bottrop-Mitte

Im häuslichen Umfeld bergen Türschwellen, Teppiche oder Kabel ein erhebliches Sturzriskio. Aber auch herumliegende oder herunter gefallene Gegenstände können zu gefährlichen Stolperfallen werden. Um sich mit den Gefahren einmal bewusst auseinanderzusetzen, luden die Gemeinde-Seniorenbeauftragten der Gemeinde Bottrop-Mitte einen Seniorenberater ein.

Karl-Heinz Wiechers, Seniorenberater der Deutschen Gesellschaft für Seniorenberatung mbH, wies in seinem Vortrag lebhaft und plastisch auf die fast mit Selbstverständlichkeit hingenommenen Gefahren im Haushalt hin. Eine schlechte Beleuchtung, ein rutschiger Fußboden, schlecht angepasste Gehhilfen und vieles mehr führen oft zu Stürzen.

Nach seinen Ausführungen erleiden in Deutschland jährlich etwa 130 000 Senioren über 65 Jahre durch Stürze eine Hüftfraktur. Jeder zweite Patient bleibt nach einer Hüftfraktur in seiner Bewegung eingeschränkt. Mit wenigen Hilfsmitteln lassen sich im eigenen Haushalt Sicherheiten schaffen, die das Sturzrisiko minimieren. Auf Wunsch kommen die Seniorenberater zu den Menschen nach Hause, schauen sich die Gegebenheiten vor Ort an und beraten zielgerecht.

Herr Wiechers aktivierte die Bottroper Senioren zu einer kleinen sportlichen Übung. Solch ein tägliches Kraft- und Balance-Training, welches Anforderungen an das Gleichgewicht stellt, sollte täglich von den älteren Menschen durchgeführt werden. Es sei wichtig, weil gerade die nachlassende Muskelkraft und ein schlechtes Gleichgewicht die Mobilität älterer Menschen einschränkt.

Zum Abschluss führte der Seniorenberater noch den Hausnotruf vor. Mit diesem Hilfsmittel sind besonders allein lebende Senioren in einem Notfall direkt und schnell mit der Hausnotruf-Telefonzentrale verbunden.

Eines war allen Senioren nach diesem interessanten Vortrag bewusst: Sicherheit geht vor!

Bildergalerie

8. Juni 2013

Text: R.G.M.

Fotos: R.G.M.