

BARMER

Wie vermeide ich Stürze?

Ein Ratgeber für pflegende Angehörige, weitere Pflegepersonen
und ihre Pflegebedürftigen



Impressum

Herausgeber

BARMER Pflegekasse,
Lichtscheider Straße 89, 42285 Wuppertal

Konzeption und Text

Juliane Diekmann,
Abteilung Pflege

Redaktion

Juliane Diekmann und Nina Henkels,
Abteilung Pflege

Gestaltung

Dienstleistungszentrum der BARMER,
Team Print

Stand: März 2017

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

© BARMER und Pflege e.V. 2017
Alle Rechte vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Wer ist gefährdet?	5
Wodurch entstehen Stürze und wie können Sie sich davor schützen?	6
Personenbezogene Ursachen	7
Medikamentenbezogene Ursachen	11
Umfeldbezogene Ursachen	12
Tipps	17
Weitere Informationen	18



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

die meisten von uns haben die Situation, dass jemand in der Familie oder im Bekannten- und Freundeskreis gestürzt ist, bestimmt schon einmal erlebt. Grundsätzlich gehört das Risiko zu stürzen zu unserem Leben dazu. Stürze kommen nicht nur im höheren Lebensalter vor, auch jüngeren Personen passiert dies. Während gesunde Menschen in der Regel in der Lage sind, den Sturz zu vermeiden oder abzufangen, erleiden Kranke und Ältere oftmals folgenschwere Verletzungen, von denen sie sich zum Teil nur langsam wieder erholen. Die durch Stürze hervorgerufenen Prellungen und Knochenbrüche können die Beweglichkeit und damit die Selbstständigkeit der Betroffenen bis hin zur Pflegebedürftigkeit einschränken.

Erfahren Sie in diesem Ratgeber, wie es zu Stürzen kommen kann und welche Möglichkeiten der Vermeidung bestehen. Die Inhalte basieren auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen des nationalen Expertenstandards „Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege“.

Das Lesen dieser Broschüre soll Ihnen im alltäglichen Umgang mit dem Thema Sturz zu mehr Sicherheit verhelfen, um frühzeitig möglichen Stürzen vorbeugen zu können.

Ihre
Juliane Diekmann
Diplom-Pflegewissenschaftlerin

Wer ist gefährdet?

Stürze sind gerade für ältere Menschen ein häufiges Gesundheitsproblem.

So stürzt jeder dritte über 60 und jeder zweite über 80 Jahre alte Mensch mindestens einmal im Jahr. Viele Menschen, die bereits einmal gestürzt sind, entwickeln große Angst davor, dass ihnen dies wieder passieren könnte.

Infolgedessen werden Aktivitäten vermieden, und Muskulatur baut sich ab.

Dieses Phänomen kann vor allem bei älteren Frauen beobachtet werden. Daher weisen insbesondere Frauen, die schon einmal gestürzt sind, ein erhöhtes Sturzrisiko auf.



Wodurch entstehen Stürze und wie können

Sie sich davor schützen?

Wenn ein Mensch eine erhöhte Sturzneigung aufweist, ist es wichtig, mögliche Ursachen eines eventuellen Sturzes für die Zukunft auszuräumen.

Generell unterscheidet man hierbei zwischen **personenbezogenen Ursachen**, die mit dem individuellen Gesundheitszustand des Menschen zusammenhängen, **medikamentenbezogenen Ursachen**, die auf die Einnahme bestimmter Medikamente zurückzuführen sind, und **umfeldbezogenen Ursachen**, die das Sturzrisiko durch äußere Einflüsse erhöhen. In der Regel führt eine Verquickung von mehreren Umständen zum Sturz.



Personenbezogene Ursachen

Bewegungseinschränkungen

Mit zunehmendem Alter nimmt grundsätzlich die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit ab, so dass ein Sturz nicht mehr so leicht abgefangen werden kann.

Darüber hinaus kann jegliche Art der Beeinträchtigung oder Einschränkung der Mobilität durch Krankheiten, z. B. Morbus Parkinson oder Lähmungen nach einem Schlaganfall, das Zustandekommen eines Sturzes begünstigen.

Aber auch die altersbedingte Abnahme des Gleichgewichtssinns, die Stand- und Gangunsicherheit bei Muskelschwäche (besonders in den Beinen) oder Verschleißerscheinungen in den Gelenken, die die Körperhaltung verändern, können das Sturzrisiko erhöhen.

Anregung für Pflegepersonen

Unterstützen Sie die Selbstständigkeit des pflegebedürftigen Menschen möglichst lange und helfen Sie nur dann, wenn es alleine nicht mehr geht. Geben Sie bewusst genug Zeit z. B. beim Aufstehen und vermeiden Sie es, die Person an den Armen hochzuziehen. Ebenso sollten Sie schnelle Drehungen in den Bewegungen vermeiden.

Was können Sie dagegen tun?

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

Verschiedene Trainingsprogramme zielen darauf ab, das Gleichgewichtsgefühl und die Kreislauffunktion zu verbessern, die Muskulatur zu stärken und die Ausdauer zu erhöhen.

Diese Übungen können mit Hilfe von Physiotherapie oder in der Gruppe in einem entsprechenden Kurs durchgeführt werden. Auch zu Hause können Sie Kraft und Balance durch Übungen mit einfachen Hilfsmitteln wie z. B. mit Gewichtsmanschetten trainieren.

Empfohlen werden pro Woche 2 Trainingsphasen, um dem Muskelabbau entgegenzuwirken. In jedem Fall sollten Sie die Übungen mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt oder Ihrer Orthopädin bzw. Ihrem Orthopäden besprechen.

Bitte bedenken Sie:

Produkte wie z. B. Gewichtsmanschetten oder Hanteln zählen zu den Übungs- und Sportgeräten, deren Anschaffung in den Bereich der Eigenverantwortung fällt. Eine Kostenübernahme durch die Kranken- oder Pflegekasse scheidet aus.

Sehbeeinträchtigungen

Grundsätzlich spielt die Beeinträchtigung von Sehschärfe vor allem bei schlechten Lichtverhältnissen eine bedeutende Rolle im Sturzgeschehen. Wenn Hindernisse also nur noch verschwommen bzw. reduziert wahrgenommen werden können, oder wenn Schatten als Hindernis gesehen werden und es zu unnötigen „Ausweichmanövern“ kommt, ist die Sturzgefahr sehr hoch.



Was können Sie dagegen tun?

Ihre Sehfähigkeit sollte regelmäßig überprüft und ggf. durch eine Brille korrigiert werden. Ebenso sollte eine regelmäßige Kontrolle und Anpassung Ihrer derzeitigen Brille erfolgen. Ältere Menschen, die an einem grauen Star (Katarakt) erkrankt sind, können durch eine Operation eine bessere Sehfähigkeit erlangen.

Bei älteren Menschen ist die Anpassung an veränderte Lichtverhältnisse verlangsamt, was insbesondere bei einem krassen Wechsel der Lichtumgebung, z. B. von dunkel nach hell, zum Problem werden kann. Da auch die Blendempfindlichkeit mit dem Alter zunimmt, ist es hilfreich, für eine gleichmäßige, blendungsarme Ausleuchtung der gesamten Wohnung zu sorgen.

Anregung für Pflegepersonen

Auch für kurze Wege sollten pflegebedürftige Menschen immer die Brille aufsetzen. Wenn Sie über Ersatzbrillen verfügen, ist es hilfreich, diese an wichtige Orte in der Wohnung zu verteilen. Somit können Sie auf die notwendige Brille schnell zugreifen, ohne ständig suchen zu müssen.

Veränderte Bewusstseinslage

Verschiedene Grunderkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die einhergehen mit Blutdruckschwankungen, Schwindelgefühl bis hin zu einem Kreislaufkollaps mit Ohnmacht, können ebenfalls zu Stürzen führen.

Bei Menschen mit Demenz und Depressionen besteht häufig eine herabgesetzte Aufmerksamkeit sowohl für die eigene Bewegung als auch für die Umgebung. Ein stark eingeschränktes Ess- und Trinkverhalten kann ebenfalls zur Eintrübung des Bewusstseins führen.

Was können Sie dagegen tun?

Grunderkrankungen, die zu veränderten Bewusstseinslagen führen, sollten immer ärztlich abgeklärt werden. So kann entschieden werden, ob eine medikamentöse oder therapeutische Veränderung notwendig ist.

Achten Sie zusätzlich auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Die empfohlene Trinkmenge bei normaler Tätigkeit ohne sportliche Aktivitäten liegt bei 1,5 bis 2 Litern täglich.

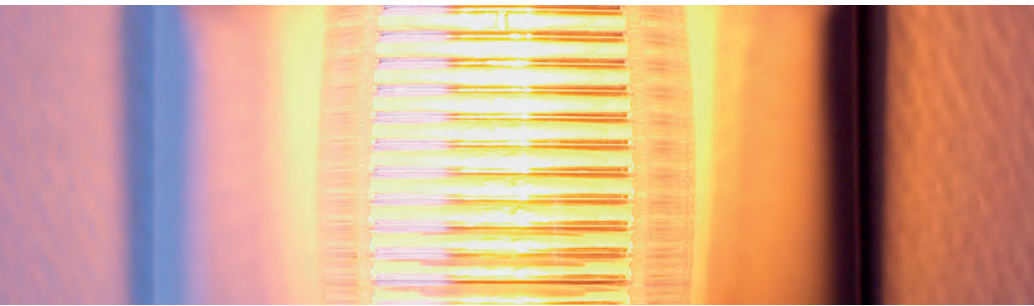
Obst und Gemüse gehören zu einer ausgewogenen Ernährung dazu, und sollten genauso auf dem Speiseplan stehen wie Milchprodukte, Fisch und Fleisch.



Anregung für Pflegepersonen

Falls Sie einen mobilen Menschen mit Demenz pflegen, ist das ständige Angebot von Nahrungsmitteln wichtig, um die verbrauchte Energie auszugleichen.

Bieten Sie daher Ihren Angehörigen häufiger Kleinigkeiten zum Essen an. Die Darreichung von sogenanntem „Fingerfood“ hat sich bewährt, da es aus der Hand im Stehen oder Gehen gegessen werden kann.



Inkontinenz

Viele ältere und kranke Menschen bemerken den Harndrang tags (vor allem aber auch nachts) zu spät, so dass sie den Gang zur Toilette oftmals bei schlechter Beleuchtung und mit wackeligem Schritt antreten. So kommt es in der Eile häufig zu Gangunsicherheiten und infolgedessen zu Stürzen.

Anregung für Pflegepersonen

Verwenden Sie Lampen mit Bewegungsmelder – als Festinstallation oder für die Steckdose. So sichern Sie den Weg zur Toilette auf günstige Art und Weise.

Was können Sie dagegen tun?

Führen Sie tagsüber regelmäßig Toilettengänge in einem festen Rhythmus von 2 bis 3 Stunden durch. Nachts kann ein Toilettenstuhl, der neben das Bett gestellt wird, den unter Umständen gefährlichen nächtlichen Gang zur Toilette ersetzen.

Angst vor (neuen) Stürzen

Ältere Menschen, die schon einmal gestürzt sind, entwickeln häufig eine große Angst vor neuen Stürzen und verhalten sich dadurch oft gehemmt oder verkrampt.

Infolgedessen erleiden 60 – 70 % von ihnen innerhalb der folgenden 12 Monate einen erneuten Sturz.

Was können Sie dagegen tun?

Begegnen Sie der Angst mit Aktivitäten, die Sie gerne machen. Ein individuelles Gleichgewichtstraining kann zur Vorbeugung sinnvoll sein.

Als ein sinnvoller Sport für Ältere wird z. B. Tai Chi empfohlen. Dieses jahrhundertalte chinesische meditative Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten stellt eine gute Kombination von sowohl kräftigenden als auch balanceverbessernden Übungen dar.

Aber egal für welche Form der Aktivität Sie sich entscheiden: Wichtig ist, dass Sie Freude an der Bewegung haben und diese in Ihren Alltag regelmäßig einbauen können.

Medikamentenbezogene Ursachen

Bestimmte Medikamente können die Sturzgefahr erheblich erhöhen. Schlaf- und Beruhigungsmittel oder Psychopharmaka wie z. B. Antidepressiva beeinflussen die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit negativ.

Entwässernde Medikamente können dazu führen, dass man in Eile oder nachts bei schlechter Beleuchtung die Toilette aufsuchen muss, womit sich ein Sturzrisiko erhöhen kann.

Was können Sie dagegen tun?

Die Behandlung von Vorerkrankungen sowie die Überprüfung und Anpassung von Medikamenten, die die Bewegfähigkeit oder Aufmerksamkeit beeinträchtigen, sind wichtige Maßnahmen zur Sturzvorbeugung.

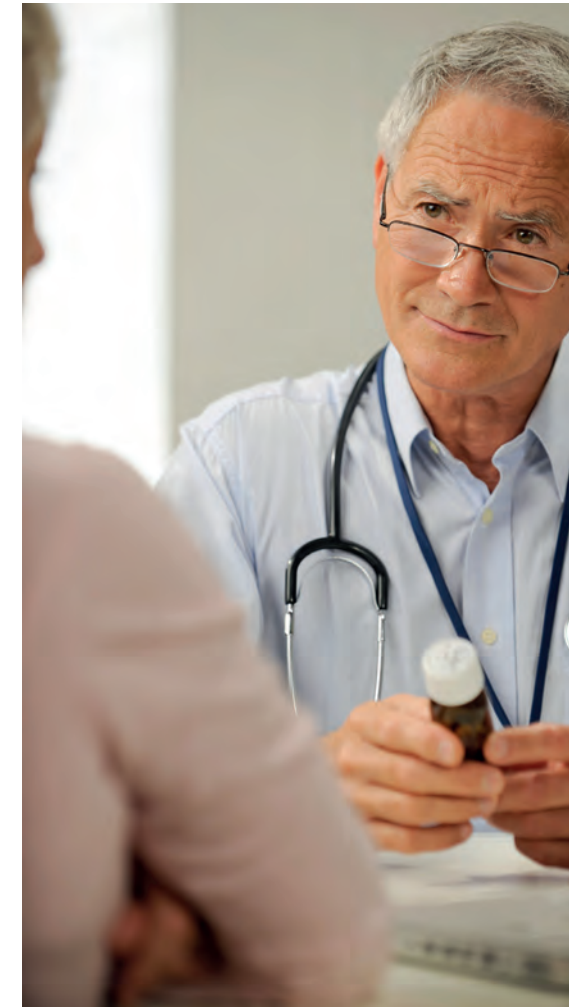
Werden mehrere Medikamente (mehr als 3) eingenommen, sollten diese auf ihre Verträglichkeit untereinander überprüft werden.

Auch Nebenwirkungen von Medikamenten können das Sturzrisiko erhöhen und sollten von der Hausärztin bzw. vom Hausarzt bedacht werden.

Besonders wichtig ist es, dass Sie Herz-, Blutdruck- und Diabetesmedikamente regelmäßig einnehmen.

Anregung für Pflegepersonen

Sprechen Sie mit der Hausärztin/dem Hausarzt, inwieweit die eingenommenen Medikamente das Sturzrisiko erhöhen, und ob evtl. Schlaf- und Beruhigungsmittel schrittweise reduziert bzw. abgesetzt werden können.



Umfeldbezogene Ursachen

Verwendung von Hilfsmitteln

Hilfsmittel wie Stöcke, Rollatoren und Gehwagen sollen grundsätzlich die Gangsicherheit erhöhen. Sie bergen aber häufiger auch das Risiko zu stürzen. So können z. B. defekte Gumminoppen bei Stöcken oder nicht fest montierte Griffe an Rollatoren und Gehwagen Stürze begünstigen.

Darüber hinaus sind Hilfsmittel, die z. B. bei Discountern gekauft werden, nicht immer an die Körpergröße angepasst, so dass die betreffenden Personen gebückt oder schief gehen. Deshalb dürfen Hilfsmittel zu Lasten der Kasse nur von Vertragspartnern geliefert werden. Hierdurch werden die Beratung und die individuelle Anpassung gewährleistet.



Was können Sie dagegen tun?

Lassen Sie Stöcke, Rollatoren und Gehwagen regelmäßig auf ihre Sicherheit (Bremsen, Gumminoppen, Höhe der Griffe etc.) überprüfen. Ein 4-Punkt-Gehstock ist evtl. einem einfachen Gehstock vorzuziehen, da er Körperschwankungen reduziert und größeren Halt bietet.

In manchen Fällen kann auch das Anbringen von Treppenliftern eine sinnvolle Investition sein.

Auch Hüftprotektoren helfen, die Folgen von Stürzen zu minimieren. Hierbei handelt es sich um Hüftschutzhosen, in die Schalen oder Polster eingenäht sind. Wenn die Protektoren zum Zeitpunkt des Sturzes getragen werden, puffern sie die auf die Hüftregion einwirkende Kraft ab, so dass schwerwiegende Folgen wie z. B. ein Oberschenkelhalsbruch möglichst verhindert werden. Unterschiedliche Hüftprotektoren erhalten Sie in Geschäften für Orthopädiebedarf. Die Kosten hierfür sind selbst zu tragen.

Kleidung / Schuhe

Defekte Hosensäume, offene Schnürsenkel, zu lange Kleidung, die auf dem Boden schleift (wie z. B. der Gürtel eines Bademantels), können zum Sturz führen. Ebenso führen schlecht sitzende oder ungeeignete Schuhe zu Stand- und Gangunsicherheit.

Anregung für Pflegepersonen

Pflegebedürftigen Menschen, die viel liegen, können Sie Socken mit rutschfester Sohle (sog. Stoppersocken) anziehen. Sollte diese Person dann einmal selbstständig aufstehen wollen, ist dies sicherer möglich als mit bloßen Füßen.



Was können Sie dagegen tun?

Achten Sie darauf, dass die Kleidung gut passt und man sich darin nicht verheddern kann. Das Herunterziehen von Hosen oder Strumpfhosen birgt eine enorme Sturzgefahr. Sicherer ist es, sich beim Abstreifen der Kleidung hinzusetzen.

Von herumstehenden Schuhen geht in der Praxis eine erhebliche Sturzgefahr aus. Dementsprechend sollte grundsätzlich nichts auf dem Boden liegen bleiben. Eine Greifzange ermöglicht das Aufheben von leichten Gegenständen auf einfache Art und Weise. Inkontinenzmaterialien sollten fest am Körper sitzen, da ein Herunterrutschen das Gehen behindern kann.

Tragen Sie (auch zu Hause) feste und stabile Schuhe, die Ihre Ferse gut halten und eine nicht rutschende Sohle haben.

Schuhe mit Klettverschluss sind oftmals Schuhen mit Schnürsenkeln vorzuziehen, da sie sicherer an- und ausgezogen werden können. Ein langer Schuhlöffel kann beim Anziehen helfen. Glatte Schuhsohlen können mit grobem Schmirgelpapier angeraut werden, so dass sie mehr Halt bieten.

Häusliche Umgebung

In der häuslichen Umgebung verbirgt sich oft eine Vielzahl an Stolperfallen in Form von losen Teppichen, Türschwellen, freiliegenden Kabeln, achtlos abgestellten Gegenständen, nassen oder glatten Böden, schlechten Haltemöglichkeiten.

Ein wesentlicher Faktor ist die Beleuchtung der Flure und Wohnräume. Zu grelles Licht kann blenden und damit die Orientierung erschweren sowie die Sturzwahrscheinlichkeit erhöhen. Schatten können als Hindernis wahrgenommen werden und zu riskanten Ausweichbewegungen verleiten. Zu schwaches Licht kann dazu führen, dass Hindernisse übersehen werden.

Was können Sie dagegen tun?

Alle Wohn- und Schlafräume sowie Flur und Treppenhaus sollten hell, aber nicht blendend beleuchtet sein. Nachtlichter sichern den nächtlichen Gang zur Toilette.

Stühle, Sessel, Sofa und Bett müssen die richtige Sitzhöhe haben, um ein einfaches Aufstehen und Hinsetzen zu gewährleisten.

Verlegen Sie Teppiche immer rutschfest. Eventuell müssen Läufer und Leisten auf Türschwellen entfernt werden, da man über diese sehr leicht stolpern kann.

Verlegen Sie lose herumliegende Kabel möglichst unter Kabelkanälen an der Wand.

Entfernen Sie auf dem Boden herumliegende Gegenstände, Zeitungen oder Zeitschriften. Die „Laufstraßen“ der Wohnung sollten frei von Möbeln sein.

Scharfe Ecken und Vorsprünge an Möbeln können mit einem Schutz versehen werden, damit es im Fall eines Sturzes nicht zu Verletzungen kommt.

Dinge des täglichen Gebrauchs sollten leicht und ohne Anstrengung greif- und erreichbar sein.

In der Küche bietet es sich an, die Gegenstände, die man täglich benötigt, in leicht zugängliche Schränke zu stellen. Bei der Zubereitung von Mahlzeiten kommt es oft vor, dass man Gegenstände z. B. vom Herd oder Kühlschrank zum Tisch oder in ein anderes Zimmer trägt und dann meist keine Hand zum Abstützen frei hat. Ein fahrbarer Teewagen kann in dieser Situation hilfreich sein. Selbstabschaltende Küchengeräte sorgen dafür, dass Sie sich nicht in Eile bewegen müssen.

Treppen sollten am besten zu beiden Seiten und über die Treppenstufen hinaus mit Handläufen und mit ausreichend Licht ausgestattet sein. Holztreppen sollten über rutschhemmende Streifen oder fest verlegte Teppiche auf den Stufen verfügen.

Im Bad sollten sowohl auf dem Boden als auch in Dusche und Badewanne rutschfeste Matten verwendet werden. Haltegriffe in diesen Bereichen geben Sicherheit und sind leicht anzubringen. Eventuell ist der Einbau von speziellen

Badewannen oder ebenerdigen Duschen angebracht. Ein Duschstuhl macht das Duschen bequemer und dient der Sicherheit. Die Toilette sollte einen erhöhten Sitz erhalten, damit das Hinsetzen und Aufstehen sicherer gestaltet werden kann.

Anregung für Pflegepersonen

Wischen Sie jede noch so kleine Pfütze auf glattem Untergrund sofort weg. Legen Sie dafür Putzlappen oder Handtücher in greifbare Nähe.



Freiheitsentziehende Maßnahmen

Von freiheitsentziehenden Maßnahmen spricht man, wenn die Bewegungsfreiheit einer nicht einwilligungsfähigen Person eingeschränkt werden soll. Dies kann auf unterschiedliche Art und Weise passieren:

Durch mechanische Maßnahmen

wie z. B. Bettgitter, Bauchgurt im Bett oder am Stuhl, Vorsatztisch, Fixierung der Arme und/oder Beine, Schutzdecken, verschlossene Türen oder Trickverschlüsse (z. B. versteckte Entriegelungsknöpfe).

Durch Verabreichung von Medikamenten

(Psychopharmaka), die primär mit dem Ziel gegeben werden, den Bewegungsdrang der Betroffenen einzuschränken und sie z. B. am Verlassen des Bettes zu hindern.

Durch sonstige Beeinflussungen

wie z. B. verbale und körperliche Drohgebärden, Androhung von Restriktionen, Festhalten, Entfernen von Fortbewegungshilfen.

Nicht nur, dass freiheitsentziehende Maßnahmen immer einer betreuungsrechtlichen Genehmigung bedürfen, sie erhöhen zusätzlich auch noch die Sturzgefahr der hilfs- und pflegebedürftigen Personen.

Anregung für Pflegepersonen

Bei Angst vor Stürzen aus dem Bett sollte nach Möglichkeit das Bett ganz niedrig gestellt oder eine Matratze auf den Fußboden gelegt werden. Falls auf das Bett nicht verzichtet werden kann, schützt eine weitere dicke Matte (oder Matratze) vor dem Bett vor Sturzverletzungen. Zusätzlich sollte das Bett/die Matratze mit einer Seite an der Zimmerwand positioniert werden.

Was können Sie dagegen tun?

Freiheitsentziehende Maßnahmen lassen sich in der Regel immer vermeiden, wenn auf die Bedürfnisse unruhiger Menschen mit alternativen Maßnahmen eingegangen wird:

- individuelle Berücksichtigung von Bedürfnissen, Wünschen und Ritualen im Tagesablauf
- (nonverbale) Kommunikationshilfen
- emotionale Zuwendungen, angenehme Atmosphäre schaffen und Wertschätzung vermitteln
- Tagesstrukturierung, Angebot von vertrauten Tätigkeiten (z. B. hauswirtschaftliche Tätigkeiten, Gartenarbeiten, technische Reparaturen)
- Bewegungsdrang durch gezielte Maßnahmen ausleben lassen

Tipps

Bewegungsunterlagen als Warnsystem

Es gibt Bewegungsunterlagen, die für Betten und Stühle bzw. Rollstühle oder auch als Fußmatten angeboten werden. Die Unterlagen reagieren auf Druckveränderungen. Wenn z. B. eine sturzgefährdete Person aus dem Bett oder aus dem Rollstuhl aufstehen möchte, registriert die Unterlage die Gewichtsabnahme und meldet dies dem Überwachungsgerät, so dass eine Warnung aktiviert wird. Ebenso reagiert die Matte, wenn hier eine Gewichtszunahme registriert werden kann. Bitte bedenken Sie, dass die Kosten hierfür selbst zu tragen sind.



Mögliche Anbieter für diese Systeme:

- Future-Shape GmbH
Altlaufstraße 34
D-85635 Höhenkirchen-Siegertsbrunn
Tel. 08102 89638-0
Fax 08102 89638-99
www.future-shape.com
- Rölke Pharma GmbH
Friedrich-Ebert-Damm 112
22047 Hamburg
Tel. 040 696545-0
Fax 040 696545-66
www.safesystem.de

Darüber hinaus bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft eine Liste mit Angaben zu verschiedenen im Handel befindlichen Produkten und den zugehörigen Herstelleradressen.

Diese können Sie bei Bedarf anfordern unter: info@deutsche-alzheimer.de oder beim Alzheimer Telefon unter der kostenlosen Telefonnummer 030 259379514. Oder unter der kostenpflichtigen Nummer 01803 171017 (9 Cent/Min aus dem dt. Festnetz; Anrufe aus dem Ausland oder den Handynetzen sind unter dieser Nummer nicht möglich).

Weitere nützliche Informationen finden Sie im Internet unter

www.deutsche-alzheimer.de

Weitere Informationen

Im Internet gibt es zum Thema Sturzprophylaxe eine Vielzahl von Informationsseiten und Hinweisen. Hier haben wir eine kleine Auswahl getroffen.

Bürgerspital zum Heiligen Geist in Würzburg

Netzwerk Sturzprävention
Tel. 0931 3503-0

[www.buergerspital.de/geriatrie/
aktuelles/index.html](http://www.buergerspital.de/geriatrie/aktuelles/index.html)

Aktiv in jedem Alter

Informationen zum Thema Sturzprävention,
Anleitungen und Tipps für das Kraft- und
Gleichgewichtstraining für Senioren

www.aktivinjedemalter.de



BARMER



Angebot für pflegende Angehörige

Sie pflegen?

Wir unterstützen Sie!

Sie suchen kompetente Hilfe in der pflegerischen Versorgung?

Haben Sie Fragen zur Bewältigung Ihres Pflegealltages? Die BARMER bietet verschiedene Pflegekurse in der Gruppe und individuelle Schulungen zu Hause an. In allen unseren Geschäftsstellen finden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die auf Ihre Lebenssituation spezialisiert sind. Damit Sie auch schwierige Zeiten besser meistern können. Sprechen Sie uns an! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Infos unter

www.barmer.de/s050015

Ein kostenloses Angebot der BARMER Pflegekasse.





BARMER

7269P 0317