

Weitere Informationen:

Die Übungsbesuche sind kostenlos. Zur Anschaffung des Übungsmaterials müssen Sie mit etwa 50 bis 80 Euro rechnen. An finanziellen Hürden soll die Teilnahme nicht scheitern. Bitte nehmen Sie in diesem Fall vertraulich Kontakt zu uns auf.

Für die Vermittlung eines ehrenamtlichen Übungspartners zur Sturzvorsorge wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Altersmedizin, Frau Berna Einhaus, Tel. 0176 - 27 26 27 93.



Kontakt:

Klinikum Nürnberg
Zentrum für Altersmedizin
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
90419 Nürnberg
Tel. 0176 - 27 26 27 93

E-Mail: alterszentrum@klinikum-nuernberg.de
www.altersmedizin-nuernberg.de



Sturzvorsorge-Übungsprogramm Aktiv älter werden und selbstständig bleiben

Ehrenamtliche üben zu Hause mit Ihnen



Gefördert von der Theo und Friedl Schöller-Stiftung

Impressum:

Herausgeber: Klinikum Nürnberg, Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg | V.i.S.d.P.: Bernd Siegler
Foto: Fotolia.com, Rudi Ott | Gestaltung: Jo Meyer | Druck: diedruckerei.de | Auflage: 5.000, Mai 2017
www.klinikum-nuernberg.de



PARACELUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT

Liebe Patientin, lieber Patient des Klinikums Nürnberg,

Sie haben einen Wunsch? Den großen Wunsch noch eine lange Zeit in Ihrem häuslichen Umfeld bleiben zu können? Selbständig einzukaufen? Freundschaften zu pflegen?

Wir im Klinikum möchten Sie dabei unterstützen und bieten Ihnen ein Angebot zur Sturzvorsorge nach dem Klinikaufenthalt.

Ehrenamtliche Übungspartner, die entsprechend geschult werden, jedoch nicht zwingend medizinische oder therapeutische Vorkenntnisse vorweisen, kommen zu Ihnen nach Hause und führen leichte Bewegungsübungen mit Ihnen gemeinsam durch.

Grundlage des Programms sind Stärkung von Kraft und Gleichgewicht. Sie selbst sollten zweimal in der Woche zusätzlich alleine üben.

Ziel ist es, dass Sie nach spätestens sechs Monaten Ihr Training ohne Anweisungen sicher beherrschen und den Anforderungen des Alltags wieder besser gewachsen sind. Eventuell gibt es dann die Möglichkeit für Sie eine Sturzvorsorge-Gruppe in Ihrer Nähe zu besuchen.

Eine zusätzliche Bereicherung kann für Sie auch der regelmäßige Besuch sein. Ansprache verbunden mit leichten Bewegungsübungen wirkt durchaus positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann setzen Sie sich mit Frau Berna Einhaus in Verbindung (siehe Rückseite).



Wer kann teilnehmen?

An diesem Programm können alle Senioren teilnehmen,

- die im letzten Jahr schon einmal gestürzt sind,
- die Hilfsmittel zum Gehen benötigen z.B. Gehstock oder Rollator,
- die Schwierigkeiten haben, alleine aus dem Haus zu gehen,
- dennoch in der Lage sind, sich – ohne die Hilfe von anderen – vom Stuhl zu erheben.

Voraussetzung für die Teilnahme ist zudem, dass Sie in einem Nürnberger Stadtteil wohnen (auf Anfrage auch in angrenzenden Orten, z.B. Wendelstein oder Stein).

Wichtig: Häufigere Bewegung kann Ihr Risiko, erneut zu stürzen, erhöhen. Bitte sprechen Sie deshalb mit Ihrem behandelnden Arzt über die geplanten Übungen.