

## Pressemitteilung

### **Sturzprophylaxe und Hilfsmiteleinsetz im Alter - Stürze vermeiden, aber wie?**

Vor allem ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen oder körperlichen Einschränkungen zählen zu den Personengruppen, bei denen von einer erhöhten Sturzgefährdung ausgegangen werden kann. Stolperfallen im Haushalt wie z.B. umherliegende Kabel, schlecht erkennbare Stufen, Teppiche, unzureichende Lichtverhältnisse oder schlechtsitzende Schuhe begünstigen dabei die Sturzgefahr.

Grundsätzlich gilt es Stürze zu vermeiden – aber wie?

„Der Erhalt der körperlichen Beweglichkeit des Menschen steht im Vordergrund. Darüber hinaus ist es wichtig, ein Gespür bzw. eine Einschätzung für die eigene Sturzgefährdung zu bekommen. Hilfreich sind in vielen Fällen der Einsatz und die sichere Nutzung von Hilfsmitteln, um einen Sturz zu vermeiden“, so Renate von Ritter, examinierte Krankenschwester und Fachkraft für Gerontopsychiatrie.

In ihrem Vortrag „Sturzprophylaxe und Hilfsmiteleinsetz im Alter“ vermittelt Frau von Ritter praktisches Wissen zur Reduzierung von Stürzen. Anhand von Übungen wird der Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel präsentiert.

Zudem erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, den Geriatrischen Alterssimulationsanzug (GERT) zu testen und damit ein besseres Verständnis für altersbedingte Einschränkungen zu bekommen.

Sicherheit im Alter, bei Vorerkrankungen und im Notfall gibt zudem der Hausnotruf. Im Rahmen der Veranstaltung werden Frau Debora Wolf und Frau Sabrina Fritzsching vom DRK-Kreisverband Mayen-Koblenz das Hausnotrufgerät vorstellen und für Fragen rund um das Thema Notruf zur Verfügung stehen.

Die Veranstaltung findet am Mittwoch, 07.05.2025 um 18.00 Uhr in der DRK-Begegnungsstätte Mendig, Pellenzstr. 84a statt. Bitte richten Sie Ihre Anmeldung bis 05.05.2025 an den Pflegestützpunkt Mendig/ Pellenz, Tel.: 02652-528359, E-Mail: [beko@mayen-koblenz.drk.de](mailto:beko@mayen-koblenz.drk.de)