

STABILITÄT UND GLEICHGEWICHT

STURZPRÄVENTION DURCH GEHHILFEN UND PHYSIOTRAINING

JEDE DRITTE PERSON, DIE ÄLTER ALS 65 JAHRE IST, STÜRZT STATISTISCH GESEHEN EINMAL IM JAHR. UND WER IN DIESEM ALTER EINMAL GESTÜRZT IST, BEI DEM STEIGT DAS RISIKO, IM NÄCHSTEN JAHR ERNEUT ZU STÜRZEN, UM DAS ZWEI- BIS DREIFACHE.

Leider erholt sich die Hälfte aller betroffenen Personen nicht mehr vollständig von den Folgen, die ein Sturz haben kann. Und das sind oft nicht nur körperliche Schäden. Denn nicht nur Knochen können brechen, auch das Selbstwertgefühl ist angeknackst. Die Angst vor weiteren Stürzen kann dadurch die Mobilität ebenfalls stark einschränken. Leider sind Stürze und ihre Folgen so die häufigste Todesursache bei alten Menschen. Nicht nur im Winter, wenn es draußen glatt wird, ist das Thema Sturzprävention daher äußerst wichtig.

Warum stürzen alte Menschen häufiger als junge?

Die Ursache dafür kann sowohl in der körperlichen als auch geistigen Verfassung des Betroffenen liegen.

Mögliche Faktoren können unter anderem Herz-Rhythmus-Störungen, Blutdruckschwankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten, Störung des Gleichgewichts oder des Sehvermögens und auch Muskelschwäche sein. Aber auch in der räumlichen Umgebung gibt es Risikofaktoren, die einen Sturz begünstigen. Ausgetragene Haus-



schuhe, schlechte Beleuchtung, Treppen ohne Geländer und zu niedrige Sitzmöbel können schneller zu Stürzen führen. Lose Teppiche, Kabel und andere Stolperfallen sollten unbedingt vermieden werden.

Stürze sind vermeidbar

Wenn bereits Stürze passiert oder auch nur fast passiert sind, sollten diese Ereignisse vorerst analysiert werden. Dabei muss so konkret wie möglich geklärt werden, ob beispielsweise äußere Faktoren zu dem Sturz führten. Anschließend muss die Bedeutung der geistigen und körperlichen Risikofaktoren bestimmt werden. Individuell kann dann entschieden werden, was zu

...

WIVO GMBH – UNSER LIEFERSERVICE FÜR SIE: „ESSEN AUF RÄDERN – AUS MÜNSTER, FÜR MÜNSTER!“



Die WIVO bringt's – täglich frisch auf den Tisch

- o Mittagsisch
- o preiswert und einfach lecker
- o ausgewogen kombiniert
- o auch Sonder- und Diätkost

Komplettes Menü: 6,30€
(Sonn- u. Feiertags 1,00 € Aufschlag)

„Essen auf Rädern“ für die Stadt Münster

Auch Partyservice!

WIVO Mittags- und Tagesgerichtespeise

Herabsetzung Essens
Fischsuppe, o. | 140g | 140g
Kartoffel, Gemüse
100g | 100g

Wd. (12 Stk.) 37 06 - 2 88

Schon seit dem Jahr 2009 bietet die WIVO diesen Service, und da Qualität, Service und Preis stimmen ist dieses Angebot in der Stadt Münster schnell bekannt geworden. Das Essen für diesen kulinarischen Service wird bei der WIVO jeden Tag frisch zubereitet, heiß in für Mikrowellen geeignete Einwegschalen verpackt, mit einer Siegfelfolie verschweißt und zusammen mit einem Dessert auf den Weg gebracht.

Als lokaler Anbieter für die Stadt Münster und Betreiber der Küche im Ev. Krankenhaus im „Kreuzviertel“ kennt die WIVO die Bedürfnisse ihrer Kundschaft. Wir reagieren schnell und sind sehr flexibel: Bis morgens 09:00 Uhr können noch Bestellungen eingehen bzw. kann eine Bestellung rückgängig gemacht werden.

Unsere Kunden bekommen jede Woche für die Folgewoche einen Speiseplan mit drei unterschiedlichen Gerichten, wobei immer ein vegetarisches Gericht im Angebot ist. Steht Fleisch auf der Speisekarte, so ist immer auch ein Gericht ohne Schweinefleisch dabei. Außerdem kann der Kunde zwischen einer ganzen und einer halben Portion wählen. Sonderkostformen? Pürierte Kost? Das ist für die WIVO kein Problem!

Bei Menschen mit Handicap werden auch Mahlzeitorbereitungen wie z.B. das Bedienen der Mikrowelle oder das Zerschneiden der Speisen von den WIVO-Fahrern übernommen. Somit ist der Lieferservice „Essen auf Rädern“ auch ein wichtiger sozialer Dienst für viele unserer Mitbürger in Münster geworden.

Genießen Sie unser Menü in den eigenen vier Wänden. Die WIVO wünscht „Guten Appetit!“



KANNE BROTTTRUNK.
Für eine gute Gesundheit!

Schon vor über 30 Jahren erfand Wilhelm Kanne von „Kanne Brottrunk“ als ein Lebensmittel. Seine Forschung und Entwicklung veränderte ihn heute in ein und Ausmaß bekannt und beliebt Getränk „Original Kanne Brottrunk“.

Für die Herstellung des Original Kanne Brottrunk® wird ein Brot aus Weizen hergestellt, welches in einem speziellen Prozess die wertvollen Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und vor allem die natürlichen Milchsäurebakterien bildet. Informationen zu „Kanne Brottrunk“, „Kanne Power Energy“ und „Kanne Super Ferment“ sind unter weiteren Produkten finden Sie auf www.kanne-brottrunk.de.

Kanne Brottrunk GmbH & Co. KG
Friedrichstraße 10, 48379 Haltern am See
Telefon: 0 25 90 / 87 40 0
Telefax: 0 25 92 / 87 30 70

... tun ist. Wenn der Betroffene Medikamente nimmt, ist zuallererst die Medikation zu überprüfen. Denn einige Medikamente fördern Benommenheit.


Das passende Gehmittel ist wichtig, um sich allein und sicher bewegen zu können und bedeutet so für viele ältere Menschen ein Stück persönliche Freiheit und Selbstständigkeit. „Viele Patienten mit Hüft- oder Knieproblemen bleiben unabhängig dank ihrer Gehhilfe“, erklärt Esther Grudzenski, Physiotherapeutin

und Leiterin der Therapieabteilung im EVK Münster. Dabei ist es wichtig, dass Gehstöcke und Rollatoren auf das jeweilige Krankheitsbild abgestimmt sind. „Als Physiotherapeuten können wir dazu die fachkundige Beratung bieten.“

Aber auch ein gezieltes Training zum Muskelaufbau und Schulungen des Gleichgewichts sind erforderlich. „Es lohnt sich, die Bewegungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsmöglichkeiten zu erforschen und diese dann auch konsequent zu trainieren“, sagt Esther Grudzenski, „denn

ein trainierter Gleichgewichtssinn gibt dem älteren Menschen Sicherheit und Selbstvertrauen. Je abwechslungsreicher die Bewegungen, desto besser wird das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven geübt.“ Regelmäßiges Balance- und Krafttraining fördert und erhält die Mobilität der Betroffenen. Die Physiotherapeutin ist sich sicher: „Auch wenn lange Zeit die Meinung vorherrschte, Stürze wären mit dem Alter einhergehend, gegen die sind wir machtlos, wissen wir eines heute ganz gewiss: Stürze sind vermeidbar.“ ■

MIT DIESEN ÜBUNGEN KOMMEN SIE WIEDER AUF DIE BEINE:



- 1 Füße und Beine:**
Beugen und strecken Sie die Füße abwechselnd. Sie können auch beide Beine abwechselnd anwinkeln und wieder strecken – das aber ganz langsam und kontrolliert. Dann die Füße jeweils im Wechsel nach innen und nach außen in kreisenden Bewegungen drehen. Anschließend die Beine ausstrecken und erst das eine, dann das andere hochheben.
- 2 Gesäß und Rücken:**
Stellen Sie die Beine hüftbreit auf, spannen Sie das Gesäß und den Po an und heben Sie es so hoch es geht an. Mehrmals tief durchatmen. Anschließend wieder langsam zurücksinken lassen. Als weitere Übung möglich: Beide Beine anwinkeln und im Wechsel langsam von links nach rechts kippen.
- 3 Arme und Schultern:**
Mit den Fingern ineinandergreifen. Die Arme nach oben strecken. Aus dieser Position die Arme von links nach rechts bewegen, sodass sich jeweils die entgegengesetzte Schulter etwas von der Matratze abhebt. Dabei ruhig weiteratmen im Rhythmus der Bewegung. Weitere Übungsmöglichkeit: Die Arme liegen neben dem Körper mit den Handflächen nach innen. Dann die Arme langsam abwechselnd nach oben führen und weit über den Kopf strecken.

