

Übungen

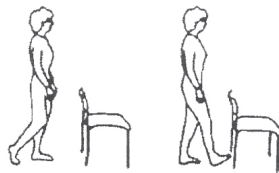
Sich zwischen zwei Stühlen um die eigene Achse drehen

- eventuell am Stuhl festhalten
- 6-mal pro Bein



Mit einem Bein einen Schritt nach vorne und zurück

- eventuell am Stuhl festhalten
- 6-mal pro Bein



Auf einem Bein stehend versuchen das Gleichgewicht zu halten

- eventuell am Stuhl festhalten
- 6-mal pro Bein für ca. 10 Sekunden



„Wir gestalten Zukunft mit.“

Aus dem Leitbild der Stiftung kreuznacher diakonie

Kontakt

Hunsrück Klinik Simmern

Holzbacher Straße 1 · 55469 Simmern

Telefon 06761 / 81-0 · Fax 06761 / 81-1210

E-Mail hunsrueckklinik@kreuznacherdiakonie.de

Kristina Theodoropoulos · Pflegedirektorin

Telefon 06761 / 81-1366 · Fax 06761 / 81-1266

Stiftung kreuznacher diakonie

Die Stiftung kreuznacher diakonie ist eine gemeinnützige und mildtätige kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts und wurde 1889 in Bad Sobernheim als Diakonissen-Mutterhaus gegründet. Heute hat die Stiftung kreuznacher diakonie ihren Sitz in Bad Kreuznach und ist Träger von Einrichtungen in Rheinland-Pfalz, Saarland und Hessen.

Seit über 125 Jahren nimmt die Stiftung kreuznacher diakonie teil am Auftrag der Kirche, Gottes Liebe zur Welt in Jesus Christus allen Menschen zu bezeugen. Sie weiß sich diesem Auftrag verpflichtet und beteiligt sich seit ihren Anfängen an der Diakonie als Wesens- und Lebensäußerung der Kirche. Die Stiftung nimmt sich besonders Menschen in leiblicher Not, in seelischer Bedrängnis und in sozial benachteiligten Verhältnissen an. Diesen Auftrag fördern in besonderer Weise die Diakonischen Gemeinschaften Diakonissen-Mutterhaus und Paulinum.

Die diakonisch-sozialen Angebote der Stiftung sind in fünf Geschäftsfeldern organisiert:

- **Krankenhäuser und Hospize**
- **Leben mit Behinderung** · Rehabilitation, Wohnungen und Werkstätten für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen und/oder psychischen Erkrankungen sowie Integrationsabteilungen
- **Seniorenhilfe** · Betreuungs- und Wohnangebote für Menschen im Alter und Pflegebedürftige
- **Kinder-, Jugend- und Familienhilfe** · Tagesstätten, familienentlastende Dienste und Inobhutnahmen
- **Wohnungslosenhilfe** · dezentrale Wohnangebote, ambulante Hilfen wie Straßensozialarbeit, Tagesaufenthalte und Nachbetreuung

Die Stiftung bietet rund 750 pfl egerische, pädagogische und diakonisch-theologische Aus- und Weiterbildungsplätze.

Täglich nehmen Tausende von Menschen Dienstleistungen der Stiftung kreuznacher diakonie in Anspruch. Rund 6.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben einen Arbeitsplatz bei der Stiftung kreuznacher diakonie.

Impressum

Herausgeber Stiftung kreuznacher diakonie
Kirchliche Stiftung des öffentlichen Rechts

Verantwortlich Hunsrück Klinik Simmern · Kristina Theodoropoulos

Layout Referat Öffentlichkeitsarbei · Stiftung kreuznacher diakonie

Titelfoto/Grafik Niko Neuwirth · transformdesign · September 2020

Piktogramme © Diakoniestationen der Ev. Kirche in Kassel gGmbH



Kleines Trainingsprogramm für ältere Menschen

Zur Vorbeugung von Stürzen

www.hunsrueckklinik.de

Sturzprophylaxe ist wichtig

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

ein Sturz in fortgeschrittenem Alter kann schlimme Folgen haben und zu Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit führen.

Es ist daher besonders wichtig, Stürze zu vermeiden, zumal die Verletzungen die dabei entstehen, in der Regel sehr gravierend sind.

Dies hängt mit der Reaktionsfähigkeit, der schwindenden Muskelkraft und der im Alter verletzlichen Knochenstruktur zusammen.

Um das erhöhte Sturzrisiko im Alter zu reduzieren, sind relativ einfache Veränderungen im persönlichen Umfeld sinnvoll. Aber auch ein praktisch von jedem durchführbares, einfaches tägliches Trainingsprogramm mit wenig belastenden Übungen. Dieses haben wir für Sie hier zusammengestellt.

Über sinnvolle Veränderungen im persönlichen Umfeld informiert ein weiterer Flyer.

**„Wir lassen uns
von Menschen
berühren und bewegen.“**

Aus dem Leitbild der Stiftung kreuznacher diakonie

Kleines Trainingsprogramm

Mit den folgenden einfachen Übungen können Sie Ihre Beweglichkeit durch ein wenig tägliches Training verbessern oder erhalten.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin auch darüber, was und wie viel Sie sich zumuten dürfen.

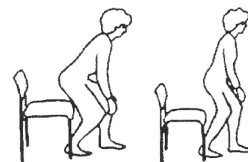
Wichtig ist:

- regelmäßig zu üben.
- die Übungen immer wieder in den Alltag zu integrieren.
- gutes, festes Schuhwerk zu tragen.
- die Anzahl der Übungen ist eine Richtlinie und sollte der individuellen Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Diese Übungen stellen eine kleine Auswahl dar. Im Buchhandel sind zu diesem Thema vielfältige, kostengünstige Bücher und Broschüren erhältlich.

Aufstehen vom Stuhl und wieder absitzen

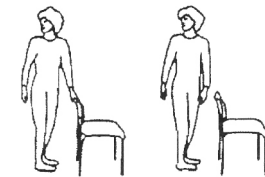
- die Füße sind in Schrittstellung
- eventuell abstützen
- Schrittstellung wechseln
- Insgesamt 6-mal; das Ganze 3-mal wiederholen pro Schrittstellung



Übungen

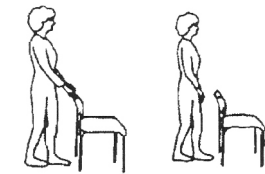
Abwechselnd über die rechte und linke Schulter soweit wie möglich nach hinten schauen

- eventuell am Stuhl festhalten
- eventuell zusätzlich Füße eng aneinander stellen
- Jede Seite 6-mal



Im Tandemstand (die Zehen berühren von hinten die Fersen) je 30 Sekunden ausbalancieren

- eventuell am Stuhl festhalten
- eventuell zusätzlich Kopf langsam nach links und nach rechts drehen
- Bein wechseln



Gewicht auf die Fersen verlagern und dann nach vorne auf die Zehenspitzen hochkommen

- eventuell am Stuhl festhalten
- Das Ganze 3-mal wiederholen

