



Sicher zu Hause bewegen

Vorbeugen ist besser

Bis ins hohe Alter hinein möglichst fit und von schweren Verletzungen verschont zu bleiben – das ist keine Frage des Zufalls. Sie können Ihr körperliches Wohlbefinden selbst positiv beeinflussen und viel dazu beitragen, gesund und aktiv zu bleiben. In jedem Alter können Muskeln aufgebaut und das Gleichgewicht trainiert werden. Das verbessert die Lebensqualität enorm und trägt dazu bei, dass Sie selbstständig und unabhängig bleiben.



Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sicher stehen und gehen zu können, ist im Alter nicht mehr selbstverständlich. Ab dem 50. Lebensjahr lassen Gleichgewicht, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit nach. Wer da nicht gegensteuert, wird die damit verbundenen Einschränkungen schnell merken. Treppensteigen wird auf einmal anstrengend, das Einkaufen immer mühsamer, man fühlt sich schwach. Damit steigt auch die Sturzgefahr – oft mit schlimmen Folgen. Aber auch wenn alles glimpflich ausgeht, setzt sich rasch ein Teufelskreis in Gang: Aus Angst, erneut zu fallen, bewegt man sich immer weniger. Die Muskeln werden noch schwächer. Auch das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit lassen nach. Mit den in dieser Broschüre vorgestellten Übungen können Sie Ihre Muskeln stärken und Ihr Gleichgewicht trainieren – damit Sie sicher auf den Beinen bleiben.

Auch anderen Ursachen von Stürzen können Sie gezielt begegnen: Sehen und hören Sie gut? Leiden Sie unter Schwindel? Werden Ihre Medikamente regelmäßig überprüft? Tragen Sie die richtigen Schuhe? Welche Stolperfallen es in Ihren eigenen vier Wänden geben könnte und worauf genau Sie achten sollten, um Ihr Zuhause sicherer zu gestalten, lesen Sie in dieser Broschüre.

Wichtige Information

Die in der Broschüre dargestellten Übungen beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Mitarbeiter des Robert-Bosch-Krankenhauses, Stuttgart, die u. a. vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert wurden.

Untersuchungen zeigten, dass durch die speziellen Kraft- und Balanceübungen des sogenannten „Ulmer Modells“ eine deutliche Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit erreicht wurde. Die Zahl der sturzbedingten Unfälle nahm um mehr als 30 Prozent ab. Die Gehfähigkeit und die Kraft wurden bei mehr als 80 Prozent der Teilnehmer verbessert. Am erfolgreichsten waren Teilnehmer, die regelmäßig trainierten und die Hinweise beispielsweise zur häuslichen Umgebung beachteten. Während keiner der mehr als 100.000 Übungsstunden, die in Ulm durchgeführt wurden, kam es zu einer Verletzung oder einem anderen gesundheitlichen Schaden. Weitere Infos unter www.aktivinjedemalter.de.



Inhalt

Selbsttest

Fit für den Alltag? 4

Gleichgewichtstraining

Sicher auf den Beinen 6
Trainingstagebuch 7
Übungen 8

Krafttraining

Mit eigener Kraft 12
Trainingstagebuch 13
Übungen 14

Sturzprävention

Mit allen Sinnen 18

Sicher wohnen

Das Zuhause unter der Lupe 20
Tipps gegen Stolperfallen 22

Impressum

Zur besseren Lesbarkeit wurde bei Personenbezeichnungen nur die männliche Form verwendet. Eine Information Ihrer AOK. © wdv GmbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg. Redaktion: Corina Rüb, Telefon: 06172 670-171. Fachliche Beratung: Dr. Ulrich Lindemann und Prof. Dr. med. Clemens Becker, Abteilung Geriatrie und Klinik für Geriatrische Rehabilitation, Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart. Gestaltung: Björn Kapsch. Bildredaktion: Maren Dagny Wagner. Fotos: Ffionline/Maskot (S. 1); Getty Images/Maskot (S.3), Westend61 (S. 12); wdv-Bildservice/J. Lauer (S. 5, 6, 18, 20, 24); Shutterstock/Paul Velgos (S. 22/23). Alle Fotos sind Symbolbilder. Illustrationen: Elisabeth Nohel. Druck: Wacker Offsetdruck GmbH, Remshalden-Grünbach. Vertrieb: MEDIEN-SERVICE, Telefon: 06172 670-101. Gemäß §13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Stand: März 2017. Bestell-Nr. 093/106 (093/0106/00/99).

Fit für den Alltag?

Ist Ihre Muskulatur gut trainiert und sind Sie fit für den Alltag?
Der folgende Test kann Ihnen helfen, eine erhöhte Sturzgefahr zu erkennen.

Für die Fragen 1 – 4 benötigen Sie lediglich eine Stoppuhr und einen Stuhl mit normaler Sitzhöhe. Lassen Sie sich bei diesen Aufgaben von einem Angehörigen oder Freund helfen.

	JA	NEIN
1 Kann ich länger als 5 Sekunden auf einem Bein stehen, ohne mich festzuhalten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Brauche ich länger als 10 Sekunden, um eine Strecke von 10 Metern zu laufen? Markieren Sie sich dazu den Anfang und das Ende einer Strecke von 10 Metern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Brauche ich länger als 15 Sekunden, um fünfmal ohne Hilfe vom Stuhl aufzustehen? Im Stand sollten die Beine jedes Mal ganz gestreckt sein, beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Brauche ich zum Aufstehen die Armlehnen des Stuhls?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Wird mir öfter mal schwindelig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Kann ich meine Einkäufe/Besorgungen noch selbst erledigen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Kann ich mich beim Spaziergang während des Laufens unterhalten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 War ich in den letzten 12 Monaten beim Augenarzt, um meine Brillenstärke überprüfen zu lassen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Werde ich manchmal ohnmächtig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Fühle ich mich hin und wieder schlapp und schwach?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Muss ich öfter nachts zur Toilette und eilt es dann sehr?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Nehme ich regelmäßig mehr als vier verschiedene Medikamente ein?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Antworten Sie jetzt ganz spontan: Habe ich Angst davor, zu stürzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Bin ich in den letzten 12 Monaten hingefallen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte beachten Sie: Erkrankungen wie Durchblutungsstörungen, Diabetes mellitus, Parkinson oder Schlaganfall können die Sturzgefahr erhöhen. Auch andere Faktoren wie Flüssigkeitsmangel, schlechtes Sehen, Schmerzen beim Gehen oder Medikamente wie zum Beispiel Schlafmittel beeinträchtigen die Standfestigkeit und Balance.

Wichtige Hinweise für Ihr Training

- Sorgen Sie **vor dem Training** für ausreichend Bewegungsfreiheit.
- Wenn möglich, üben Sie im Beisein einer **zweiten Person**.
- Tragen Sie beim Training **festes Schuhwerk**.
- Beginnen Sie **immer zuerst** mit dem Gleichgewichtstraining.
- Führen Sie die Gleichgewichtsübungen **in stehender Position** durch.
- Kraftübungen für die Beine werden **ebenfalls im Stand** ausgeführt.
- Stellen Sie sich **etwas zu trinken** bereit und machen Sie während des Trainings eine Trinkpause.



Auswertung

Haben Sie bei mehreren Fragen als Antwort ein Ja angekreuzt? Jedes ist ein Warnzeichen für ein erhöhtes Sturzrisiko. Wiederholen Sie den Test ruhig noch einmal nach drei bis vier Monaten. Wenn Sie die Übungen in dieser Broschüre regelmäßig gemacht haben, werden Sie über Ihre Fortschritte staunen. Überlegen Sie sich zusammen mit Ihren Angehörigen, was Sie tun können, um Stürze zu vermeiden:

- **Planen Sie im Alltag Bewegung ein:** Benutzen Sie häufiger die Treppe, gehen Sie spazieren.
- Mit **gezielten Übungen** können Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsfähigkeit gut trainiert werden. Es ist nie zu spät, damit zu beginnen – auch für Menschen, die körperlich eingeschränkt sind.
- Sorgen Sie für eine **ausgewogene Ernährung** und ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Wichtig ist auch, **Stolperfallen** im Haushalt zu beseitigen, zum Beispiel wacklige Beistelltische, herumliegende Telefonkabel oder lose Teppichkanten.
- Lassen Sie auch Ihre **Brillenstärke und Sehkraft** vom Augenarzt überprüfen.
- **Benutzen Sie Hilfsmittel?** Dann überprüfen Sie deren Funktion, z. B. die Bremsen von Rollatoren oder die Gummipoppen von Gehhilfen.
- Sprechen Sie mit Ihrem **Hausarzt** über Ihr erhöhtes Sturzrisiko.

Da die Kraft jedes Menschen im Alter deutlich nachlässt, ist es ratsam, etwas für die eigene Fitness zu tun – auch wenn Sie den Test „bestanden“ haben. Beginnen Sie einfach vorbeugend mit dem Training.



AOK-Gesundheitskurse

Wenn Sie sich lieber in einer Gruppe und mit einem professionellen Trainer fit halten wollen, können Sie an einem Gesundheitskurs der AOK teilnehmen. Angebote in Ihrer Nähe finden Sie im Internet auf aok.de.

Sicher auf den Beinen

Ein gutes Gleichgewichtsgefühl sorgt dafür, dass Sie nicht schon bei den alltäglichen Aufgaben ins Schwanken geraten.

Das Gleichgewichtssystem besteht aus einem raffinierten Zusammenspiel verschiedener Sensoren, die ihre Informationen ans Gehirn weitergeben. Haut, Augen, Muskeln und Gelenke sind daran beteiligt. Um das Gleichgewicht zu halten, muss der Körper nicht nur Veränderungen wahrnehmen, sondern auch darauf reagieren und gegensteuern. Wer noch sehr aktiv ist, hat selten Probleme damit. Doch je passiver Ihr Lebensstil ist, desto schneller verlieren Sie diese Fähigkeiten. Deshalb ist es wichtig, das Gleichgewichtssystem auch im Alter zu fordern und vorbeugend zu trainieren. Mit gezielten Übungen werden die eigene Körperwahrnehmung sowie die Reaktionsfähigkeit und das Zusammenspiel der Muskeln gefördert. Sie verbessern Ihre Stabilität und erhalten Ihre Selbstständigkeit.

Regelmäßig üben

Nehmen Sie sich für das Gleichgewichtstraining zwei- bis dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten Zeit. Zwischen den Trainingstagen dürfen ein bis zwei Tage Pause liegen. An diesen Tagen können Sie etwas anderes für Ihren Körper tun, beispielsweise Ihre Kraft trainieren. Wenn Sie Gleichgewicht und Kraft am gleichen Tag trainieren möchten, beginnen Sie immer mit dem Gleichgewicht.

Das Gleichgewicht fordern

Unser Programm enthält ganz unterschiedliche Übungen. Sie können eine Auswahl treffen und sich Ihre persönliche Trainingseinheit ganz nach Ihren Vorstellungen zusammenstellen. Je abwechslungsreicher die Bewegungen sind, desto besser wird die Zusammenarbeit von Nerven und Muskeln geschult. Wichtig ist das Grundprinzip: Sie sollten beim Training an die Grenzen Ihrer Stabilität kommen. Beginnen Sie mit leichteren Aufgaben. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad allmählich, um sich kontinuierlich zu fordern. Wenn Sie sicherer geworden sind, können Sie zu einer etwas schwierigeren Variante übergehen. Die Steigerungsmöglichkeiten sind bei jeder Übung beschrieben.

Sicher ist sicher

Da das Gleichgewichtssystem im Liegen nicht genügend gefordert ist, werden fast alle Übungen im Stand durchgeführt – bestenfalls sogar freihändig. Zur Sicherheit sollte jedoch immer eine Möglichkeit zum Festhalten oder ein Stuhl zum Ausruhen in Reichweite sein. Halten Sie sich aber nur dann fest, wenn es wirklich nötig ist. Wenn Sie sich bei den Gehübungen zunächst unsicher sind, können Sie sich locker an der Hand führen lassen. Feste, um die Ferse geschlossene Schuhe ohne erhöhten Absatz sorgen für einen sicheren Stand. Einzelne Übungen können auch barfuß durchgeführt werden, aber niemals auf Socken – wegen der Rutschgefahr.

→ Schulen Sie Ihr Gleichgewicht. Dann bleiben Sie stabil und verringern das Risiko zu stürzen.

Trainingstagebuch

Das Trainingstagebuch erinnert Sie an ein regelmäßiges Training. Tragen Sie das Datum ein und notieren Sie die Übungsgruppe, mit der Sie sich beschäftigt haben. So behalten Sie Ihr Training im Blick.

Bitte kopieren Sie diese Seite oder tragen Sie Ihr Training in einen Kalender ein.



Beginnen Sie behutsam und steigern Sie die Dauer und Intensität Ihres Trainings kontinuierlich.

Datum					
Übungen im Stand					
Übungen im Gehen					
Übungen mit einem Luftballon					
Übungen mit einer Schnur					
Übungen mit einem Handtuch					

Datum					
Übungen im Stand					
Übungen im Gehen					
Übungen mit einem Luftballon					
Übungen mit einer Schnur					
Übungen mit einem Handtuch					

Datum					
Übungen im Stand					
Übungen im Gehen					
Übungen mit einem Luftballon					
Übungen mit einer Schnur					
Übungen mit einem Handtuch					

Ärztlicher Rat

Bevor Sie mit dem Training beginnen, fragen Sie zuerst Ihren Arzt, ob die Übungen für Sie geeignet sind. Auf einige Übungen sollten Sie z. B. kurz nach einer Hüftoperation verzichten. Wenn während des Übens Schmerzen auftreten oder Sie sich unwohl fühlen, brechen Sie das Training bitte ab. Bei Brustschmerzen, Schwindel oder Atemnot wenden Sie sich bitte auch an Ihren Arzt.

Hüftkreisen

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen bequem hin (offener Stand) und stützen Sie Ihre Hände in den Hüften ab. Kreisen Sie mit der Hüfte in beide Richtungen.

Leichte Steigerung:

- Mit geöffneten Augen statt im offenen im geschlossenen Stand (Fußinnenseiten berühren sich).

Schwere Steigerungen:

- Mit geschlossenen Augen im offenen Stand.
- Geschlossener Stand, Augen geschlossen.
- Die oben beschriebenen Übungen in Form einer Acht kreisen.



Zum Boden beugen

Stellen Sie sich im offenen Stand aufrecht hin und strecken Sie beide Arme zur Decke. Beugen Sie dann den Oberkörper nach vorne und beugen Sie leicht die Knie, bis Sie mit den Händen die Füße berühren können. Führen Sie diese Übung nur 5- bis 6-mal hintereinander durch. Nach einer kurzen Pause können Sie die Übung wiederholen.

Leichte Steigerungen:

- In leichter Schrittstellung.
- Mit geschlossenen Füßen.

Schwere Steigerung:

- Mit geschlossenen Augen.



Über die Schulter schauen

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen bequem hin. Bei dieser Übung brauchen Sie etwas Platz um sich herum. Drehen Sie sich aus der Standposition nach hinten um. Die Füße bleiben dabei stehen, der Oberkörper und die Arme in den Hüften drehen mit – abwechselnd nach rechts und nach links.

Leichte Steigerungen:

- Mit geöffneten Augen statt im offenen im geschlossenen Stand (Fußinnenseiten berühren sich).
- Arme bei der Drehung locker mitschwingen lassen.
- Mitschwingen der Arme im geschlossenen Stand, Augen geöffnet.

Schwere Steigerungen:

- Mit geschlossenen Augen im geschlossenen Stand (Fußinnenseiten berühren sich).
- Mitschwingen der Arme im geschlossenen Stand, Augen geschlossen.



Gewichtsverlagerung mit Stehvariationen

Offener Stand

1. Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen vor eine Stuhllehne und halten Sie sich mit beiden Händen daran fest. Verlagern Sie das Gewicht von einem Fuß auf den anderen und versuchen Sie die Be- und Entlastung der Füße zu spüren.
2. Stellen Sie sich in eine leichte Schrittstellung neben die Rückenlehne des Stuhls, sodass Sie sich mit einer Hand festhalten können. Verlagern Sie das Gewicht zur Fußspitze und zur Ferse. Versuchen Sie zu spüren, wie der Druckpunkt zur Fußspitze und zur Ferse wandert.

Leichte Steigerung:

- Ohne Festhalten.

Schwere Steigerung:

- Die Augen dabei schließen.

Geschlossener Stand

Stellen Sie sich so hin, dass sich die Fußinnenseiten berühren. Zur Sicherheit sollten Sie eine Tischkante oder einen Stuhl in der Nähe haben. Wenn Sie sich sicher fühlen, können Sie die Hand nur leicht auflegen oder frei stehen. Verlagern Sie das Gewicht vom rechten auf den linken Fuß und wieder zurück. Versuchen Sie die Be- und Entlastung der Füße zu spüren.

Leichte Steigerung:

- Das Gewicht mit geöffneten Augen von der Fußspitze zur Ferse verlagern. Versuchen Sie zu spüren, wie der Druckpunkt zur Fußspitze und zur Ferse wandert.

Schwere Steigerungen:

- Mit geschlossenen Augen.
- Ohne Schuhe durchführen (barfuß).



Übungen auf einem Bein

Versuchen Sie, möglichst lange (höchstens 30 Sekunden) auf einem Bein zu stehen. Falls Sie damit Probleme haben, sollten Sie sich mit einer Hand festhalten. Bei den folgenden Variationen jeweils höchstens 15 Sekunden auf einem Bein stehen. Das Standbein wechseln und die Übungen wiederholen:

1. Ein Bein vor- und zurückschwingen.
2. Mit einem Bein zur Seite weg schwingen.
3. Auf ein Bein stellen und mit dem anderen seitlich vom Körper eine Acht beschreiben.
4. Die Acht vor dem Körper beschreiben.

Schwere Steigerungen:

- Ohne Schuhe (barfuß).
- Mit geschlossenen Augen.

Schrittübungen

1. Stellen Sie sich seitlich an einen Stuhl und halten Sie sich fest (nur so viel, wie nötig). Machen Sie einen großen Schritt nach vorne und setzen Sie den Fuß anschließend mit einem oder mehreren Schritten wieder zurück. Danach ist das andere Bein dran.
 2. Machen Sie einen großen Schritt nach hinten (und wieder zurück).
 3. Stellen Sie sich vor die Stuhllehne – mit beiden Händen gut festhalten. Jetzt einen großen Schritt zur Seite machen. Den Fuß mit einem oder mehreren Schritten wieder zurücksetzen. Nun das andere Bein.
- Wiederholung:** Setzen Sie beide Füße jeweils drei- oder viermal in jede Richtung (vorwärts, zurück, seitwärts). Zwischendurch kurz pausieren.
4. Schnelle Schritte: Üben Sie wie bei den großen Schritten. Machen Sie die Schritte diesmal nicht so groß, dafür aber möglichst schnell.



Gehvariationen

Suchen Sie in Ihrer Wohnung eine Strecke, auf der Sie wenigstens vier Schritte am Stück machen können und die Möglichkeit haben, sich festzuhalten (z. B. entlang einer Kommode oder der Küchenarbeitsplatte). Auf dieser Strecke sollten keine Unebenheiten sein, wie Teppiche oder Türschwellen. Achten Sie beim Gehen darauf, den Fuß sauber abzurollen.

Vorwärts gehen

1. Mit betont langsamen Schritten.
2. Mit besonders großen Schritten.
3. Nach zwei Schritten stehen bleiben und dann weitergehen.
4. Bei jedem Schritt stehen bleiben.
5. Beim Vorwärtsgehen über unsichtbare Hindernisse steigen.
6. Beim Vorwärtsgehen abwechselnd über die rechte und die linke Schulter schauen.
7. Nach zwei Schritten stehen bleiben, einmal um die eigene Achse drehen und dann weitergehen.
8. Während des Gehens abwechselnd nach oben und nach unten schauen.
9. Während des Gehens einmal um die eigene Achse drehen.

Seitwärts gehen

1. Mit kleinen Schritten seitwärts.
2. Mit großen Schritten seitwärts.
3. Betont langsam seitwärts gehen.
4. Beim Seitwärtsgehen über unsichtbare Hindernisse steigen.
5. Im Kreuzschritt seitwärts gehen.

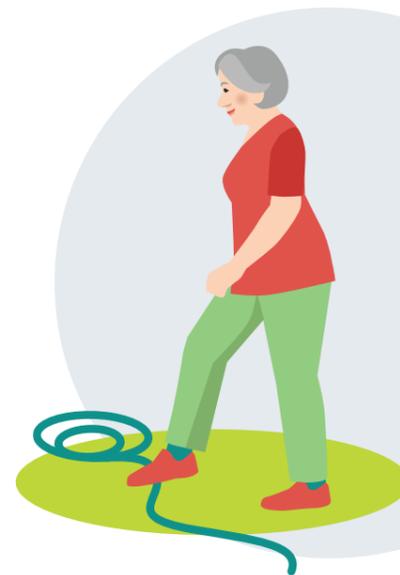
Rückwärts gehen

1. Mit kleinen Schritten.
2. Beim Rückwärtsgehen über unsichtbare Hindernisse steigen.

Übungen mit Luftballon

Wenn Ihnen die Übungen im Stehen zu schwer erscheinen, können Sie zunächst im Sitzen üben. Sobald Sie sicherer sind, sollten Sie im Stehen trainieren.

1. Den Luftballon hochwerfen und wieder fangen. Mit der Zeit die Höhe steigern.
2. Den Luftballon um den Körper herumreichen.
3. Den Luftballon auf der flachen Hand balancieren, auf dem Handrücken und auf einem Finger. Abwechselnd die rechte und linke Hand.
4. Vorwärts durch den Raum gehen und den Luftballon auf der Hand, dem Finger oder dem Arm balancieren.
5. Den Luftballon in großen Kreisen balancieren – auf der flachen Hand, dem Handrücken oder auf einem Finger. Die Hand abwechseln.
6. Den Luftballon mit den Fingern der rechten und der linken Hand nach oben tippen.
7. Den Luftballon mit der flachen Hand, dem Handrücken, dem Ellenbogen, mit dem Kopf und mit dem Fuß spielen.
8. Vorwärts gehen und den Luftballon nach oben spielen.
9. Rückwärts gehen und den Luftballon spielen.



Übungen mit Schnur

Legen Sie ein Stück dicke Schnur vor sich auf den Boden.

1. Vorwärts über die Schnur steigen und wieder zurück.
2. Seitwärts über die Schnur steigen und wieder zurück.

Steigerung:

- Schließen Sie bei diesen Übungen die Augen.
3. Auf der Schnur balancieren.
 4. Legen Sie mit einem Fuß die Schnur in die Form eines Buchstabens oder einer Zahl.

Steigerung:

- Führen Sie beide Übungen ohne Schuhe (barfuß) aus.

Übungen mit Handtuch

Stellen Sie sich – die Füße hüftbreit auseinander – in Stuhlnähe.

1. Das Handtuch seitlich vom Körper schwingen.

Leichte Steigerungen:

- Das Handtuch während des Schwingens vor und hinter dem Körper in die andere Hand geben.
- Dabei in den Knien federn.
- Bei der Übung immer auf das Handtuch schauen.

Schwere Steigerung:

- Mit geschlossenen Augen.



Übungen mit verknotetem Handtuch

Stellen Sie sich – die Füße hüftbreit auseinander – in die Nähe eines Stuhls. Verknoten Sie das Handtuch zu einem „Ball“.

1. Das Handtuch von einer Hand in die andere werfen.

Leichte Steigerung:

- Den Blick während des Werfens auf das Handtuch richten.

Schwere Steigerung:

- Vorwärts gehen (z. B. entlang einer Tischkante) beim Werfen und Fangen.
2. Ein Knie hochheben und das Handtuch unter dem Knie von einer Hand zur anderen geben.

Schwere Steigerung:

- Mit geschlossenen Augen.
3. Die Beine grätschen. Dabei etwas in die Knie gehen. Das Handtuch zwischen den Beinen durchgeben, sodass es eine Acht beschreibt.
 4. Das verknotete Handtuch auf den Boden legen. Mit der Fußspitze wie einen Ball vorwärts spielen.

Schwere Steigerungen:

- Das Handtuch beim Rückwärtsgehen mit der Ferse zu sich hertreten.
- Mit der Fußspitze das Handtuch rückwärts ziehen.





Mit eigener Kraft

Treppen steigen, vom Stuhl aufstehen oder die Einkaufstasche tragen – viele alltägliche Dinge erfordern Kraft. Ein Stuhl und ein paar Gewichte genügen, um die Muskeln zu stärken.

Spazieren gehen, im Haus oder Garten arbeiten, den Einkauf zu Fuß erledigen – jede Art von Bewegung ist gut für Ihre Gesundheit. Die normale Bewegung reicht aber nicht ganz aus, um die Kraft zu erhalten, die wir für unsere Selbstständigkeit benötigen. Neben der alltäglichen Bewegung ist es daher wichtig, Kraft und Ausdauer gezielt zu trainieren.

Muskeln fordern

Für das Krafttraining sind spezielle Gewichtsmanschetten und Hanteln empfehlenswert. Wählen Sie zunächst ein Gewicht, das Sie leicht bewältigen. Bei den Beinmanschetten eignet sich als Anfangsgewicht für Frauen 1 kg und für Männer 2 kg. Bei den Hanteln sollten Sie mit einem Gewicht von 0,5 bis 1 kg beginnen. Wenn Sie die Übungen sauber ausführen können, sollten Sie die Gewichte in kleinen Schritten erhöhen. Denn nur wenn die Gewichte so schwer sind, dass Sie das Heben als anstrengend empfinden, verbessert sich Ihre Kraft. Gewichtsmanschetten und Hanteln, bei denen Sie das Gewicht verstellen können, erhalten Sie in jedem guten Sportgeschäft oder im Sanitätsfachhandel. Alternativ zu den Hanteln können Sie auch zunächst mit Wasserflaschen üben.

Regelmäßig üben

Ihre Muskeln werden am besten trainiert, wenn Sie:

- zwei Trainingseinheiten pro Woche einlegen.
- sich zwischen jedem Training zwei bis drei Ruhetage gönnen.
- sich Ihr Training so zusammenstellen, dass Sie mit den verschiedenen Übungen abwechselnd Arme und Beine trainieren.
- anfangs von jeder Übung nur zehn Wiederholungen machen (eine Wiederholung entspricht einmal Heben und wieder Senken).
- später jede Übung in zwei Durchgängen (Serien) mit je zehn Wiederholungen trainieren. Achten Sie aber auf Ausnahmen in den Beschreibungen der Übungen.
- zwischen den Serien eine Pause machen, die etwa eine Minute lang ist.

Verletzungen beim Training sind sehr unwahrscheinlich, wenn Sie den Anweisungen der Broschüre folgen, betont langsam arbeiten und immer wieder Pausen einlegen. Auch die Auswirkungen auf Puls und Blutdruck sind dann gering.

Ruhig atmen

Atmen Sie während der Übungen ruhig weiter und halten Sie nicht die Luft an. Das gelingt am besten, wenn Sie laut mitzählen. Entspannen Sie nach jeder Wiederholung Ihre Muskulatur in einer kurzen Pause.

→ Für das Krafttraining brauchen Sie Gewichte. Beginnen Sie zuerst mit einem kleinen Gewicht und steigern Sie sich kontinuierlich.

Trainingstagebuch

Nur mit regelmäßigem Training verbessern Sie Ihre Kraft. Um einen Überblick zu behalten, schreiben Sie auf, wann Sie trainiert haben und mit welchen Gewichten. Außerdem ist es hilfreich, sich zu notieren, welche Übungen ausgeführt wurden.

Bitte kopieren Sie diese Seite oder tragen Sie Ihr Training in einen Kalender ein.

	Beispiel								
Datum	15.2.								
Übung	Gewicht								
Hüftbeuger	1 kg								
Schulterpresse	0,5 kg								
Hüftseitheber	1 kg								
Armstrecker	✓								
Hüftstrecker	1 kg								
Schulterdrehung	0,5 kg								
Kniebeugen	✓								
Seitlicher Schulterheber	0,5 kg								
Wadenstrecker	1 kg								

Rückenschonend

Führen Sie alle Übungen sauber und betont langsam aus. Hebeln Sie die Gewichte nicht ruckartig nach oben, arbeiten Sie nicht mit Schwung und senken Sie sie nur langsam ab. Halten Sie den Oberkörper immer aufrecht und gerade. Achten Sie dabei auf Ihren Rücken: Arbeiten Sie nicht im/ins Hohlkreuz. Gönnen Sie sich zwischendurch immer mal eine Pause.

Ohne Schmerz

Falls Ihnen bei den Übungen etwas wehtut, sollten Sie sofort abbrechen. Trainieren Sie niemals mit Schmerzen weiter! Sollten Sie am Tag nach dem Training einen leichten Muskelkater spüren, ist das normal. Trainieren Sie aber erst wieder, wenn er abgeklungen ist.

Hinweise zur Sicherheit

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem Hausarzt klären, ob aus seiner Sicht bei Ihnen etwas gegen ein Krafttraining spricht.

Hüftbeuger

Kräftigt die Oberschenkel-, Po- und Hüftmuskulatur.

So geht's: Befestigen Sie die Gewichtsmanschetten oberhalb Ihrer Fußgelenke und halten Sie sich während der Übung mit einer Hand an der Stuhllehne fest. Bewegen Sie ein Knie so weit wie möglich in Richtung Brust. Halten Sie dabei den Oberkörper gerade. Ziehen Sie beim Heben des Beines die Fußspitze nach oben. Den Fuß langsam wieder absetzen und die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein – immer im Wechsel (bis 20 zählen).

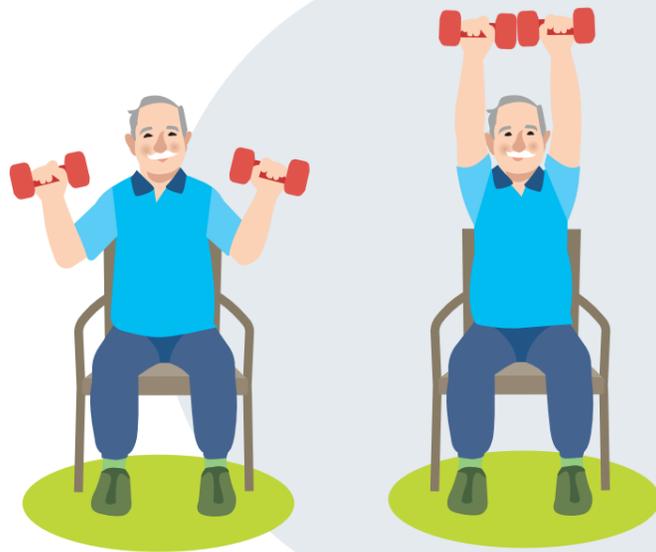


Schulterpresse

Trainiert Schulter- und hintere Oberarmmuskulatur.

So geht's: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Halten Sie die Hanteln auf Schulterhöhe – die Handflächen zeigen dabei nach vorne. Bewegen Sie jetzt Ihre Arme langsam nach oben, bis die Ellbogen gestreckt sind und die Hanteln sich über dem Kopf leicht berühren. Senken Sie die Hanteln auf gleichem Wege wieder ab. Danach erst mal tief durchatmen und anschließend von vorne beginnen.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen – mit beiden Armen gleichzeitig.



Hüftseitheber

Stärkt die seitliche Hüft- und Oberschenkelmuskulatur.

So geht's: Machen Sie die Gewichtsmanschetten oberhalb Ihrer Fußgelenke fest. Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Ein Bein gestreckt zur Seite bewegen, ohne dabei Knie oder Taille zu beugen. Die Zehen zeigen während der gesamten Bewegung nach vorne. Das Bein langsam in die Ausgangsposition zurückbringen. Wiederholen Sie die Übung danach mit dem anderen Bein.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein – immer abwechselnd.



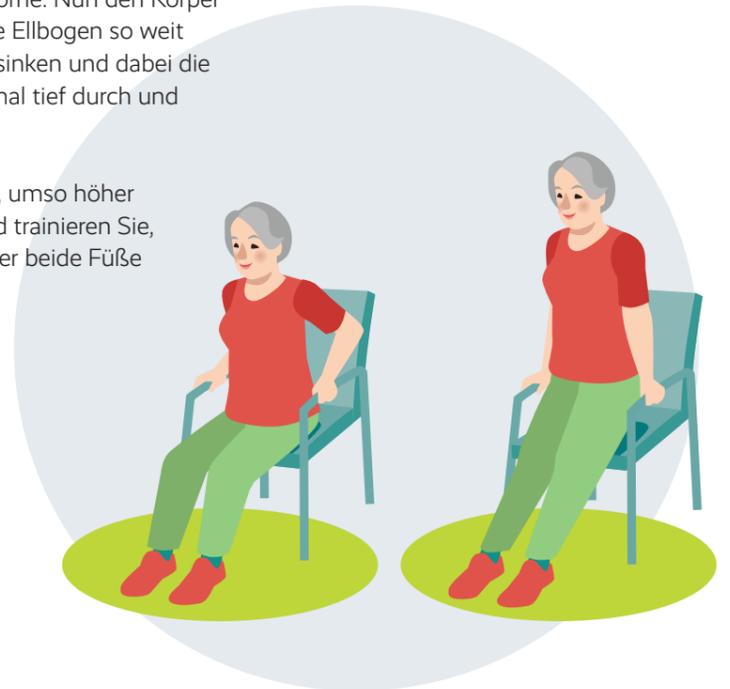
Armstrecker

Trainiert die hintere Oberarmmuskulatur.

So geht's: Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte der Stuhlfläche. Fassen Sie die Armlehnen des Stuhls so, dass sich die Hände direkt neben dem Rumpf befinden, und stellen Sie Ihre Füße nach vorne. Nun den Körper möglichst nur mit den Armen hochstemmen. Dabei die Ellbogen so weit wie möglich strecken. Langsam wieder in den Stuhl absinken und dabei die Bewegung mit den Armen abbremsen. Atmen Sie einmal tief durch und wiederholen Sie danach die Übung.

Anmerkung: Je weiter die Füße vom Stuhl wegstehen, umso höher der Schwierigkeitsgrad. Im höchsten Schwierigkeitsgrad trainieren Sie, wenn Sie beim Hochstemmen und Absenken einen oder beide Füße hochheben.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen.



Hüftstrecker

Kräftigt die Gesäß- und Oberschenkelrückseite sowie die untere Rückenmuskulatur.

So geht's: Befestigen Sie die Gewichtsmanschetten oberhalb der Fußgelenke. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Gehen Sie nun einen kleinen Schritt zurück und beugen Sie den Oberkörper um etwa 45 Grad nach vorne. Jetzt ein Bein hoch und nach hinten strecken, ohne dabei das Knie zu beugen oder den Oberkörper zu bewegen (kein Hohlkreuz). Die Fußspitze ist dabei angezogen. Strecken Sie am höchsten Punkt die Fußspitze aus und ziehen Sie sie wieder an. Bewegen Sie das Bein langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Bein – immer abwechselnd.

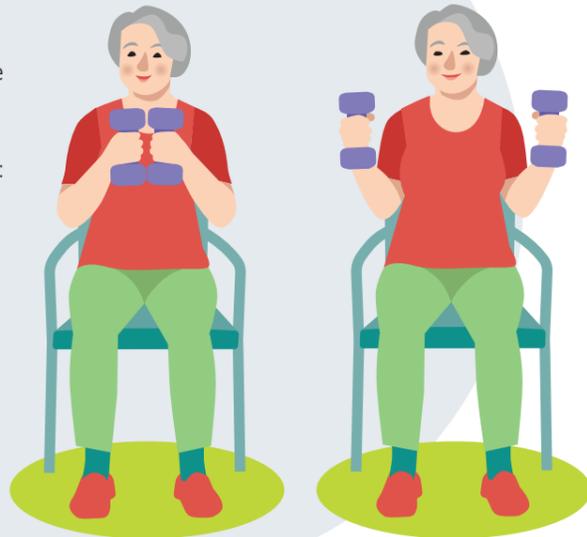


Schulterdrehung

Kräftigt die Muskeln der Schultern und des Oberkörpers.

So geht's: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl (mit mindestens 10 Zentimetern Abstand zur Lehne) und halten Sie die Hanteln mit gebeugten Ellbogen einige Zentimeter vor Ihrer Brust, sodass sie sich berühren. Achten Sie darauf, die Schultern hängen zu lassen. Die Hanteln langsam seitlich nach außen führen. Spüren Sie, wie sich Ihre Schulterblätter auf dem Rücken zusammenziehen. Wichtig: Immer eine aufrechte Haltung beibehalten. Führen Sie die Hanteln schließlich wieder zurück in die Ausgangsposition direkt vor Ihre Brust. Am Ende der Bewegung die Arme nicht ganz durchstrecken, die Ellbogen sind stets leicht gebeugt. Atmen Sie einmal durch und wiederholen Sie die Übung.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen – mit beiden Armen gleichzeitig.



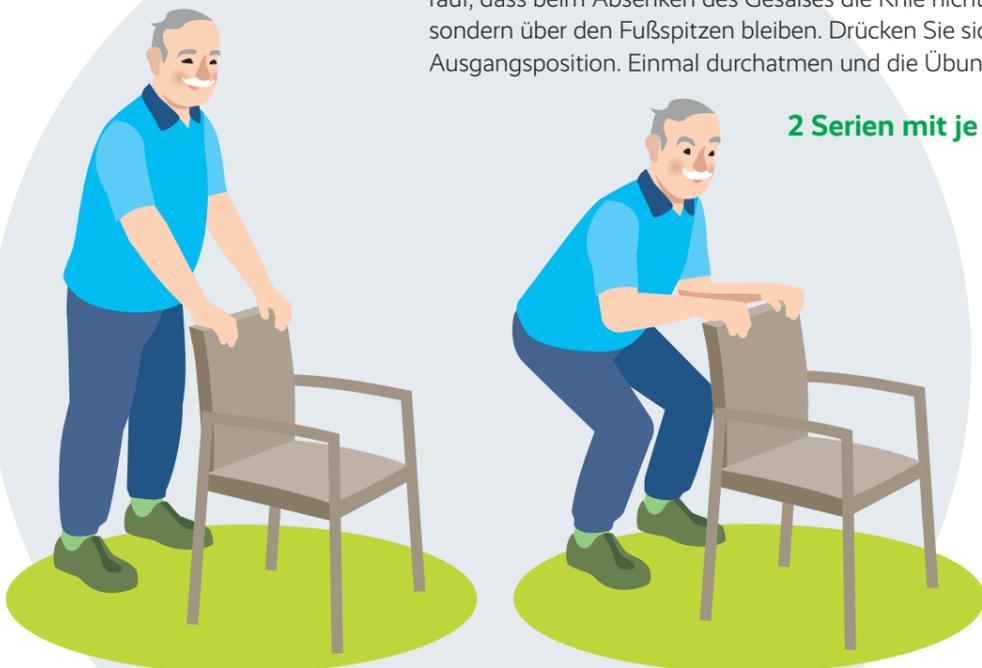
Kniebeugen

Kräftigt die Beinmuskulatur.

Anmerkung: Sie brauchen bei dieser Übung keine Gewichtsmanschetten. Die Übung wird schwerer, indem Sie das Gesäß tiefer oder langsamer absenken (jedoch nur bis in die Waagerechte der Oberschenkel – also nicht in die Hocke gehen).

So geht's: Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest – die Füße weit (überhüftbreit) auseinander und die Fußsohle bleibt während der ganzen Übung komplett fest auf dem Boden. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Nun die Knie langsam beugen. Dabei das Gesäß nach hinten schieben, so als wollten Sie sich hinsetzen. Schauen Sie dabei nach vorne, nicht nach unten. Achten Sie darauf, dass beim Absenken des Gesäßes die Knie nicht nach vorne geschoben werden, sondern über den Fußspitzen bleiben. Drücken Sie sich langsam wieder hoch in die Ausgangsposition. Einmal durchatmen und die Übung wiederholen.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen.



Seitlicher Schulterheber

Zur Kräftigung der Schultermuskulatur.

So geht's: In der Ausgangsposition sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl, ohne sich anzulehnen. Ihre Arme hängen locker an der Seite. Halten Sie die Hanteln so, dass die Handflächen zum Körper zeigen. Nun langsam mit leicht gebeugten Ellbogen die Arme anheben, bis sie auf Schulterhöhe bzw. parallel zum Boden sind. Versuchen Sie dabei, die Schultern nicht hochzuziehen. Heben Sie die Arme nur so weit an, wie es Ihnen schmerzfrei möglich ist. Senken Sie langsam Ihre Arme wieder in die Ausgangsposition ab. Einmal tief durchatmen und die Übung wiederholen.

Anmerkung: Wenn Ihre Schultergelenke es zulassen, können Sie die Gewichte auch bis über den Kopf nach oben heben.

2 Serien mit je 10 Wiederholungen – mit beiden Armen gleichzeitig.



Wadenstrecker

Stabilisiert das Fußgelenk und kräftigt die Wadenmuskulatur.

So geht's: Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Drücken Sie sich nun so weit wie möglich in den Zehenstand und senken Sie Ihren Körper langsam wieder in die Ausgangsposition ab, bis die Füße fest auf dem Boden stehen. Heben Sie jetzt beide Fußspitzen, sodass Sie nur auf der Ferse stehen.

Anmerkung: Die Gewichtsmanschetten erhöhen die Belastung kaum, diese kann durch die Anzahl gesteigert werden (allmählich auf bis zu 20 Wiederholungen kommen). Falls dies zu einfach für Sie ist, versuchen Sie Ihr Körpergewicht nur auf dem rechten oder linken Bein hochzustoßen.

2 bis 3 Serien mit je 10 bis 20 Wiederholungen beidbeinig oder jeweils 10 Wiederholungen mit einem Bein.





Mit allen Sinnen

Seh- oder Hörprobleme und Schwindel sind häufig Grund dafür, dass ältere Menschen das Gleichgewicht verlieren und stolpern. Beugen Sie vor.

Im Alter lassen die Seh- und die Hörfähigkeit oft nach. Seh- und Hörprobleme können den Alltag und das Sozialleben der Betroffenen sehr beeinträchtigen und erhöhen auch das Sturzrisiko. Daher ist es wichtig, Augen und Ohren regelmäßig zu überprüfen und Probleme zu behandeln.

Gutes Sehen

Leiden Sie an Altersweitsichtigkeit oder einer Krankheit des Auges wie dem grünen Star, kann dies Ihre Gangsicherheit beeinflussen. Auch die falschen Brillengläser oder Kontaktlinsen können Sie ins Stolpern bringen, wenn sie z. B. Gegenstände oder den Boden näher erscheinen lassen, als sie tatsächlich sind. Überprüfen Sie deshalb, wann Ihr letzter Sehtest war, und

- lassen Sie Ihre Augen regelmäßig, **mindestens alle zwei Jahre**, überprüfen.
- sprechen Sie bei Problemen mit Ihrer Sehhilfe (wenn die Brille beispielsweise nicht mehr richtig sitzt) gleich mit Ihrem **Arzt oder Optiker**.
- setzen Sie **auch für kurze Wege** Ihre Brille auf.

→ Lassen Sie Ihre Sehfähigkeit regelmäßig überprüfen.

Hören und Schwindel

Viele ältere Menschen leiden unter Hörverlusten und durch Störungen des Gleichgewichtsorgans im Innenohr an Schwindel. Beides kann das Risiko zu stürzen erhöhen. Lassen Sie Hörverluste und Schwindel deshalb ärztlich untersuchen. Vermeiden Sie bei Schwindel außerdem:

- Tätigkeiten, bei denen Sie auf eine **Leiter oder einen Tritt** steigen müssen.
- zu schnell aus dem Liegen oder Sitzen aufzustehen. **Lassen Sie sich dabei Zeit** und warten Sie kurz ab, bevor Sie loslaufen.

Essen und Trinken

Ältere Menschen haben meist weniger Appetit als jüngere. Wenn zudem das Einkaufen und Kochen schwerer fällt, schleichen sich oft ungesunde Ernährungsgewohnheiten ein. Eine ausgewogene Ernährung hält den Körper aber fit und Sie mobil. Informieren Sie sich z. B. bei Ihrer AOK, welche Lebensmittel Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen und wie Sie Ihren Appetit wiederfinden. Noch wichtiger ist es, genügend zu trinken – selbst wenn Sie keinen Durst haben. Als Richtwert gilt: Wenigstens 1,3, besser 1,5 Liter Flüssigkeit am Tag sollten ältere Menschen durch Trinken oder wasserreiche Speisen aufnehmen.

Medikamente und Alkohol

Beruhigende Medikamente und Alkohol beeinflussen die Reflexe. Man bewegt sich langsamer und reagiert schlechter. Besonders in der Nacht kann es dadurch zu Stürzen kommen. Schlafmittel sollten Sie – wenn überhaupt – nur eine kurze Zeit lang einnehmen und vor allem nicht auf eigene Faust. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber, welche anderen Möglichkeiten es gibt, den gesunden Schlaf wiederzufinden. Zum Beispiel hilft ein regelmäßiges Training dabei. Ihr Hausarzt sollte auch regelmäßig überprüfen, welche Medikamente in welcher Dosierung Sie einnehmen. Besonders wenn die Medikamente von verschiedenen Ärzten verordnet werden, sollten Sie Ihren Hausarzt informieren, damit er die Verträglichkeit der Medikamente im Auge behalten und Wechselwirkungen ausschließen kann.



Auch Schlafmittel sollten nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt eingenommen werden.

Teufelskreis Angst

Egal, ob man die Erfahrung bereits gemacht hat oder nicht: Die **Angst vor den Folgen eines Sturzes** kann dazu führen, dass jemand immer unsicherer wird und zunehmend das Selbstvertrauen verliert – und sich dadurch tatsächlich weniger bewegt und das Sturzrisiko erhöht.

Diesen Teufelskreis müssen Sie durchbrechen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Durch ein **Sturzpräventionstraining** gewinnen Sie Ihr Vertrauen in sich selbst zurück und bleiben selbstständig.



AOK-Arzttelefon

Mal schnell einen Facharzt anrufen und eine Auskunft zu einer medizinischen Frage bekommen? Für Versicherte der AOK ist das kein Problem – und sogar kostenlos. Die Fachärzte und Apotheker von AOK-Clarimedis können Sie jederzeit, Tag und Nacht telefonisch erreichen. Die Telefonnummern finden Sie im Internet unter aok.de.

Das Zuhause unter der Lupe

Viele Wohnungen entsprechen nicht den Bedürfnissen älterer Menschen. Dabei genügen oft schon kleine Veränderungen, um das Leben zu erleichtern, die Selbstständigkeit zu verbessern und die Sicherheit zu erhöhen. Überprüfen Sie mit den folgenden Fragen Ihre eigene Umgebung.



Zugang zum Haus (Außenbereich)

JA NEIN

Ist ein **Treppengeländer** vorhanden (bei einem nicht ebenerdigen Zugang)?



Hausflur und Treppen

Sind Treppen **gewandelt** oder sind die Stufen **abgeschrägt**?



Sind die Treppenstufen vollflächig mit einem **rutschhemmenden Bodenbelag** ausgelegt?



Ist an allen Treppen ein **Handlauf** vorhanden?



Technische Ausstattung

Ist ein elektrischer **Türdrücker** bzw. eine **Sprechanlage** vorhanden?



Können Sie das **Telefon** gut erreichen?



Ist eine ausreichende **Beleuchtung/Licht** vorhanden?



Türen

Sind **Schwellen** vorhanden?



Sind die Türen **breit genug**, damit Rollator und Rollstuhl durchpassen?



Küche

Können Sie Sitzgelegenheiten **auch mit Hilfsmitteln** bequem erreichen?



Können Sie gut an **häufig benutzte Gegenstände** in Schränken heran?



Bad

Ist die Dusche **schwollenlos** zugänglich?



Gibt es einen **Duschhocker**?



Ist der **Toilettensitz** an Ihre Körpergröße angepasst?



Gibt es ausreichende **Haltegriffe** in Bad/Dusche und Toilette?



Können Sie den **Lichtschalter** gut erreichen?



Schlafzimmer

Können Sie vom Bett aus den **Lichtschalter** erreichen?



Gibt es eine **Ablagemöglichkeit** am Bett?



Ist das Bett auch **mit Hilfsmitteln** wie Rollator oder Rollstuhl zugänglich?



Gibt es ein **Nachtlicht** als Orientierungslicht?



Wohnung allgemein

Sind die Bodenbeläge wie Teppiche und PVC-Böden **gegen Verrutschen** gesichert?



Haben Sie frei laufende **Haustiere**?



Gibt es **Stolperfallen**, z. B. herumliegende Gegenstände, Kabel, Teppichbrücken, Türschwellen?



Auswertung

Wenn Sie alle Fragen mit „grün“ beantwortet haben: Ihre Wohnung scheint in puncto Sturzicherheit und Bequemlichkeit optimal eingerichtet zu sein.

Haben Sie ein „orange“ angekreuzt, sollten Sie aktiv werden. Überlegen Sie zusammen mit Ihren Angehörigen, wie mögliche Gefahrenquellen beseitigt werden können. Auch wenn Sie sich jetzt noch ganz fit fühlen, ist es sinnvoll, die eigenen vier Wände frühzeitig gegen alle Eventualitäten zu wappnen.



Angebote der AOK

Die Wohnung altersgerecht umbauen lassen? Einen Rollstuhl anschaffen? Alltagshelfer engagieren? Die Pflegekasse der AOK bezuschusst unter bestimmten Voraussetzungen viele Maßnahmen, die Ihnen das Leben erleichtern. Wenden Sie sich einfach an die Pflegeberater der AOK. Die beantworten Ihnen alle Fragen rund ums Thema Pflege, helfen Ihnen, die richtigen Anträge zu stellen, und finden auf Ihren Wunsch sogar die Stolperfallen in Ihrer Wohnung. Die Adressen der AOK-Pflegeberater finden Sie im Internet unter aok.de/pflege.

Tipps gegen Stolperfallen

Unfälle zu Hause können Sie am besten vermeiden, wenn Sie die alltäglichen Dinge in Ruhe und mit Bedacht erledigen und die Wege in der Wohnung nicht zugestellt sind.

Helles Licht

Achten Sie überall in der Wohnung auf eine helle Beleuchtung, die nicht blendet. Besonders Treppen und der Weg vom Schlaf- ins Badezimmer sollten gut ausgeleuchtet sein. Achten Sie darauf, dass Sie alle Lichtschalter bequem erreichen können. Vor allem die Nachttischlampe sollten Sie direkt vom Bett aus anschalten können. Wenn Sie nachts öfter aufstehen müssen, können Sie zur Orientierung ein Nachtlit brennen lassen. Sie können auch nachträglich Bewegungsmelder an Ihren Lampen anbringen lassen, damit Ihr Weg immer gut ausgeleuchtet ist.

Freie Böden

Ob Bodenvase oder Beistelltischchen – vieles, was sich im Laufe des Lebens angesammelt hat, kann zum Hindernis werden. Schaffen Sie Platz und lassen Sie nichts auf dem Boden liegen. Allzu schnell stolpert man auch über Falten, Kanten und hochgeklappte Ecken von Läufern und Teppichen. Wenn Sie auf solche losen Bodenbeläge nicht verzichten möchten, sollten Sie sie mit Gummimatten oder Stoppeln am Rutschen hindern. Auch nicht fachgerecht verlegte Kabel und herumliegende Telefonschnüre sind gefährlich und sollten aus dem Weg geräumt werden.

Sichere Treppen

Jede Treppe sollte einen fest in der Wand verankerten Handlauf haben, an dem Sie sich festhalten können. Dafür sollte der Handlauf jeweils über den Anfang und das Ende der Treppe hinausgehen. Wenn Sie in einer Wohnung mit mehreren Etagen wohnen, überlegen Sie, ob Ihre Räume auf eine Ebene verlegt werden können, damit Sie möglichst wenige Treppen steigen müssen.

Rutschesicheres Badezimmer

Statten Sie Ihre Dusche oder Wanne mit einer rutschfesten Matte aus. Stabil verankerte Handgriffe im Sanitärbereich und der Toilette helfen, das Badezimmer gefahrlos und bequem zu nutzen.

Praktische Küche

Hängeschränke in der Küche sind praktisch – oft aber schwer erreichbar. Genauso ist es mit Nischenschränken. Verstauen Sie die Teller, Tassen und Töpfe besser so, dass Sie leicht drankommen. Wenn Sie das Essen und Geschirr mit einem Küchenwagen zum Tisch und zurück in die Küche transportieren, vermeiden Sie, voll beladen zu stolpern.

Feste Schuhe

Schlecht sitzende Hausschuhe sind eine Gefahr. Tragen Sie auch in der Wohnung feste Schuhe mit niedrigen Absätzen, die besonders im Fersenbereich einen guten Halt bieten. Ein langer Schuhlöffel erleichtert das Anziehen. Sehr praktisch sind Schuhe mit Klettverschlüssen. Sie müssen nicht umständlich geschnürt werden und verhindern, dass lose Schnürsenkel sich als Stolperfalle entpuppen. Wer sich schwertut, für den nächtlichen Toilettengang extra Schuhe anzuziehen, kann auch mit rutschhemmenden Socken zu Bett gehen. Achten Sie auch bei Schuhen, die Sie außerhalb der Wohnung oder dem Haus tragen, auf eine rutschfeste Sohle.

Hilfsmittel für mehr Selbstständigkeit

Mit geeigneten Hilfsmitteln ist es für ältere Menschen oft möglich, auf fremde Hilfe zu verzichten. Hilfsmittel können die Selbstständigkeit fördern, Fähigkeiten erhalten oder verbessern, Sicherheit vermitteln und Beschwerden lindern. Besonders Rollatoren und Gehstöcke unterstützen Sie, mobil zu bleiben, und helfen, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Diese Hilfsmittel werden oft leihweise überlassen.

Ihre AOK

Die Pflegeberater der AOK beraten Sie gern zu allen Fragen der Pflegeversicherung. Rufen Sie einfach an. Die Kontaktdaten und eine AOK-Faktenbox zur Pflegeberatung finden Sie auf aok.de/pflege.

Beratung und Information

- www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA)

Neutrale, seriöse und fachlich geprüfte Gesundheitsinformationen für ältere Menschen

www.aktivinjedemalter.de

- Initiative von Experten zur Sturzprophylaxe

Infos zur Mobilität von älteren Menschen im häuslichen Bereich

www.schritthalten.info

Erfahrungen aus dem kommunalen Projekt „Schritt halten“ in Reutlingen, das zum Ziel hatte, die sichere Bewegung älterer Menschen zu fördern und deren Sturzrisiko zu senken

www.das-sichere-haus.de

- Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V. (DSH)

Informationen über sicheres Wohnen

Bezugsquellen

Gewichtsmanschetten und Hanteln erhalten Sie in Sportfachgeschäften und Sanitätshäusern. Lassen Sie sich vor Ort von Fachleuten beraten, welche Gewichte für Sie geeignet sind.



aok.de/pflege

Auf den Internetseiten der AOK finden Sie viele Informationen zur Pflegeversicherung und hilfreiche Tipps für den Pflegealltag. Außerdem können Sie sich im Ratgeberforum Pflege mit anderen Menschen austauschen und die Experten der AOK beantworten Ihre Fragen. Mit den AOK-Pflegenavigatoren finden Sie schnell einen Pflegedienst oder eine Pflegeeinrichtung.