

NETZWERK

Sturzprävention für Senioren

Die AKTION Das Sichere Haus soll älteren Menschen bundesweit die Sicherheit und die Gesundheit im Haushalt, Heim und Freizeit stärken.

Zielsetzung

Die AKTION Das Sichere Haus e.V. (DSH) hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Zahl der Sturzunfälle von Senioren im Haushalt zu senken. Und diese Zahl ist brisant: 9.373 Menschen starben 2017 durch einen Sturz im Haushalt. Ab einem Alter von 65 Jahren steigt das Sturzrisiko deutlich. Mehr als die Hälfte aller tödlich Gestürzten war über 85 Jahre alt.

Es gibt viele Gründe für Sturzunfälle. Damit sie jedoch gar nicht erst geschehen oder damit Senioren nach einem Sturz möglichst schnell wieder auf die Beine kommen, informiert die DSH umfassend und kompetent über moderne Präventionsmaßnahmen.

Umsetzung

Senioren, die sich ausgewogen ernähren und regelmäßig bewegen, profitieren von positiven Effekten auf ihre Gesundheit. Sportlich aktive Menschen können aufgrund einer stärkeren Muskulatur und einer guten Balance meist besser mit den Folgen eines Sturzes umgehen. Wer regelmäßig Sport treibt, reduziert zudem grundsätzlich die Gefahr für einen Sturz. Doch welche Übungen eignen sich für Senioren und wie sollte eine ausgewogene Ernährung im Alter aussehen?

Die DSH informiert mit ihrem "SeniorenSicherheitsPaket" ausführlich über diese und weitere Themen. Das Paket beinhaltet vier Medien:

1. **Broschüre "Krafttraining für ältere Menschen - Anleitungen und Tipps"**- Anschaulich und step-by-step dargestellte Übungsanleitungen für Senioren
2. **Klappkarte "Bin ich sturzgefährdet?"** - Selbsttest für Senioren zur Überprüfung der eigenen Balance und Muskelkraft



KONTAKT

AKTION Das Sichere Haus e.V.
Holsteinischer Kamp
62
22081 Hamburg

Ansprechpartnerin:
Dr. Susanne Woelk
Tel.: 040 29 81 04 62
E-Mail:
s.woelk@das-sichere-haus.de

LINKS

Internet:
www.das-sichere-haus.de
Broschüren:
www.das-sichere-haus.de/broschuere/n/sicher-alt-werden
YouTube: **AKTION Das Sichere Haus**
Facebook:
dassicherehaus

3. **Broschüre "Sicher leben im Alter - Sturzunfälle sind vermeidbar"** - Umfassende Informationen über Maßnahmen zur Sturzprävention zuhause
4. **Faltblatt "Alltägliche Stolperfallen: Treppen, Teppiche, Kabel & Co."** - Überblick über Unfallgefahren im Haushalt und einfach umzusetzende Maßnahmen zu deren Vermeidung

Downloads

Hochbetagte sind überdurchschnittlich oft vom häuslichen Sturz mit Todesfolge betroffen, wie die hinterlegte **Grafik** zeigt.



Dieses Projekt trägt das Logo "Wir sind IN FORM". Wenn auch Sie ein Projekt kennen, dass sich für gesunde Ernährung und/ oder mehr Bewegung einsetzt, können Sie das Logo ebenfalls beantragen.

Alle nötigen Informationen finden Sie unter **Jetzt IN FORM Partner werden.**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/sturzpraevention-fuer-senioren/>