

## **Vortragsabend „Sturzprophylaxe im Alter“**

Prellungen, Verstauchungen oder Knochenbrüche - Ein Sturz kann häufig gravierende Folgen haben. Schätzungsweise 30 Prozent der Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal in zwei Jahren. Bei pflegebedürftigen Menschen ist der Anteil sogar noch höher. Etwa 65 Prozent von ihnen stürzen mindestens einmal jährlich.

Stolperfallen im Haushalt wie z. B. umherliegende Kabel, schlecht erkennbare Stufen, Teppiche, unzureichende Lichtverhältnisse oder schlechtsitzende Schuhe begünstigen dabei die Sturzgefahr.

Besonders bei hochbetagten Menschen kommt noch ein entscheidender Faktor hinzu, nämlich die Angst vor einem Sturz. Und damit entsteht ein Teufelskreis: Zur Angst kommt die Vermeidung und damit die Weigerung, sich überhaupt zu bewegen. „Genau das ist aber falsch“ sagt Renate von Ritter, examinierte Krankenschwester und Fachkraft für Gerontopsychiatrie. Viel wichtiger sei es, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Denn: Stürze können verhindert werden. In ihrem Vortrag „Sturzprophylaxe im Alter“ vermittelt Frau von Ritter praktisches Wissen zur Vorbeugung und Vermeidung von Stürzen.

Der Vortragsabend findet am Donnerstag, 7. November 2024 um 18:30 Uhr im Nebenraum der Gaststätte Saur, Monrealer Weg 13, in Reudelsturz statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Ihre Anmeldung richten sie bitte an das Büro der Altenbetreuung daheim, Tel.: 02651 - 4019867 oder per Email an: [buero-ad@web.de](mailto:buero-ad@web.de) (pw).