

## Ihre 5 Tipps zur Sturzprävention

1

### **Besuchen Sie einen Sturzpräventions-Kurs beim DRK und trainieren Sie sich regelmäßig fit!**

Balance, Koordination, Muskelstärke lassen im Alter nach – hier liegt es an Ihrem Einsatz, dem entgegen zu wirken. In den DRK-Kursen erhalten Sie außerdem weitere Tipps zur Sturzprävention.

2

### **Trainieren mit Gleichgesinnten macht Spaß!**

Regelmäßiges Training macht Sie nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch fit: Sie lernen in der Gruppe andere Menschen kennen – das stärkt auch Ihre Selbstwirksamkeit, in dem z.B. eine vorhandene Sturzanxiety nachlässt.

3

### **Kennen Sie Ihre Risiken!**

Erkrankungen und Medikamenteneinnahmen, schwache Sehkraft, Hörfähigkeit können zu einer erhöhten Sturzgefahr führen. Bitte lassen Sie sich durch Ihren Arzt bzw. Ihren Pflegedienst beraten.

4

### **Nutzen Sie alle Hilfen!**

Ist Ihr Gang unsicher? Dann ziehen Sie bitte eine Gehhilfe wie einen Rollator in Betracht. Wir beraten Sie gerne!

5

### **Gefahren aus dem Weg räumen!**

Die meisten Stürze passieren zuhause: Passen Sie Ihren Wohnraum an Ihre Bedürfnisse an. Erkennen und beseitigen Sie Stolperfallen, sorgen Sie für eine gute Beleuchtung, nutzen Sie Hilfsmittel – auch hier empfehlen wir Ihnen eine Beratung, beispielsweise durch das DRK Darmstadt.



## Ihre wichtigsten Telefonnummern



**Polizei** 110

**Rettungsdienst / Notarzt /  
Feuerwehr** 112

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst** 116 117

MO, DI, DO 19.00 bis 7.00 Uhr

MI und FR 14.00 bis 7.00 Uhr

SA, SO und Feiertage 24 Stunden

**DRK Darmstadt Service-Center** 06151-3606-10

Gesundheitsprogramm

Hausnotruf

Mahlzeitendienst

Pflege und Betreuungsdienst

