



HERZLICHE EINLADUNG

Veröffentlichung: 18. Januar 2017

Vortrag: Sturzprophylaxe – kann man Stürzen lernen?

Am **Mittwoch, 17. Mai 2017** veranstaltet der Gesundheitszentrum Bad Laer e.V. den Vortrag: „Sturzprophylaxe – kann man Stürzen lernen?“.

Die Veranstaltung findet von 19:00 – 21:00 Uhr im Vortragsraum 8 im Gesundheitszentrum (neben dem Café Medicus) im Gesundheitszentrum Bad Laer, Grüner Weg 1 in 49196 Bad Laer statt.

Als Kostenbeitrag werden 3,- € erhoben; bei Vereinsmitgliedern sowie Journalisten wird kein Kostenbeitrag erhoben. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Referent: Jens Theißen

Zum Inhalt:

Wer über das Thema Sturzvermeidung gut informiert und aufgeklärt wird, erhält wichtiges Wissen über sich selbst, welches ihm die Möglichkeit gibt, selbst Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen.

Ziele von Information und Aufklärung sind, den Patienten

- zur körperlichen Bewegung zu motivieren
- den Zusammenhang zwischen dem Erhalt der körperlichen Aktivität und der eigenen Lebensqualität aufzuzeigen
- Die eigene Mobilität weitestgehend zu erhalten oder zu fördern
- Individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen und zu respektieren.

Jeder Mensch, der sich bewegt, trägt das Risiko, zu stürzen, sei es durch Unachtsamkeit oder bei einer sportlichen Betätigung. Über dieses alltägliche Risiko hinaus gibt es aber Stürze, deren Ursache im Verlust der Fähigkeit liegt, einen Sturz zu vermeiden. Sie sind häufig Folge einer Verkettung und Häufung von Risikofaktoren.



HERZLICHE EINLADUNG

Seite 2 von 2

Nach jüngsten deutschen Studien kommt es bei 1% der Personen über 75 Jahren durch einen Sturz zu Knochenbrüchen im Hüftbereich, bei Pflegeheimbewohnern liegt der Anteil sogar bei jährlich 4%.

Häufig funktioniert der Körper nach einem Sturz nicht mehr so wie vor dem Sturz. Es kommt zu zunehmenden Beeinträchtigungen der Bewegungsfähigkeit, außerdem oft zu schwerwiegenden psychischen sowie sozialen Folgen.

Die Betroffenen verlieren das Vertrauen in die eigene Mobilität. Es entsteht ein Teufelskreis von

- Sturzangst
- Vermeidung von Aktivitäten und
- Eingeschränkten Tätigkeitsfeldern bis zur Vereinsamung und einer weiteren Verschlechterung des Gesundheitszustandes.

Der Gesundheitszentrum Bad Laer e.V. hat sich seit 1999 die „Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege“ zur Aufgabe gemacht und dabei Schwerpunkte auf die Förderung der Selbsthilfe, der Gesundheitsinformation von Fachpublikum und Öffentlichkeit sowie der Vernetzung von Einrichtungen der Gesundheitsförderung gelegt.

MEDIENMITTEILUNG DES GESUNDHEITZENTRUM BAD LAER E.V.

c/o Vorstand • Grüner Weg 1 • 49196 Bad Laer

☎ 05424 – 39 67 50 • Fax: 05424 – 39 67 55

kontakt@gesundes-netzwerk.info • www.gesundes-netzwerk.info