
RUSSKA

Stürze vermeiden - Mobilität erhalten

Schutz und Vorsorge für zu Hause und unterwegs

**Mit Checklisten
für die persönliche
Risiko-Analyse**



Mo - So
0 - 24 h



Stürze vermeiden - Mobilität erhalten



Sie halten einen **Ratgeber zur Verhütung von Stürzen und Minderung von Sturzfolgen** in den Händen. Stürze, vor allem im Alter, werden zu einem immer größeren Problem: So stürzt jeder dritte Mensch ab 65 Jahren in Deutschland mindestens einmal pro Jahr. Bei den über 80-Jährigen sind es sogar mehr als die Hälfte. Für einen Großteil der gestürzten Personen ist der Sturz mit Verletzungen und langwierigen Krankenhausaufenthalten verbunden. Besonders gefürchtet sind Oberschenkelhalsbrüche, die häufig – neben der Behandlung im Krankenhaus – über eine lange Zeit Reha-Maßnahmen erforderlich machen. In manchen Fällen heilen sie sogar nicht mehr vollständig aus und können in die Invalidität oder Pflegebedürftigkeit führen.

Ihr Fachhändler hat dieses Problem erkannt und hilft Ihnen mit diesem Ratgeber, der eine Vielzahl von **Informationen zum Sturz, zur Sturzverhütung und zur Minderung von Sturzfolgen** bündelt. Nutzen Sie diesen Ratgeber, um anhand von Fragelisten festzustellen, ob Sie selbst, Angehörige oder Bekannte ein besonderes Sturz-Risiko haben und lernen Sie Möglichkeiten kennen, dieses Risiko zu vermindern. Es werden unterschiedliche Hilfsmittel vorgestellt, die helfen können, einen Sturz zu verhindern oder die Verletzungen geringer zu halten. Zusätzlich können Sie prüfen, ob in Ihrem Wohnumfeld besondere Risiken vorhanden sind und in welchem Bereich Alltagshilfen sinnvoll eingesetzt werden können, um Ihre Mobilität zu unterstützen.

Mit Ihren persönlichen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler vor Ort. Er steht Ihnen als kompetenter Berater mit Wissen und Erfahrung zur Verfügung. Wenn Sie durch diesen Ratgeber Anregungen bekommen konnten, dann lassen Sie doch auch andere daran teilhaben, indem Sie ihn verschenken oder weiterempfehlen.

Mit freundlichen Grüßen

Siegfried Huhn
Krankenpfleger und Gesundheitspädagoge

Inhaltsverzeichnis

Seite

Sturz-Gründe

Personenbezogene Faktoren 4
 Umfeldbezogene Faktoren 4

Sturzgefährdet?

Personenbezogene Risiko-Einschätzung 5
 Umfeldbezogene Risiko-Einschätzung 6
 Checkliste Wohnraum 6
 Checkliste Bad & WC 7

Hilfsmittel

Mobilitätshilfen 8
 Bad & WC 13
 Sicherheit im Alltag 18
 Kraft & Ausdauer 22

Fitness-Übungen

..... 24

Sturz-Gründe

Beobachtungen von Stürzen bei älteren Menschen zeigen, dass es Risikofaktoren gibt, die in der Person oder deren Lebensumfeld liegen. Stürze ereignen sich meist aus einer Kette mehrerer Risikofaktoren, können aber oft schon mit dem Beseitigen eines Faktors vermieden werden.

Sturz-Gründe *Personenbezogene Faktoren*



Altersbedingter Fitnessmangel

Jeder dritte Mensch ab 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr; oft durch mangelnde Fitness.



Erkrankungen im Bewegungsapparat

Verminderung der Mobilität durch Parkinson, Osteoporose, Rheuma etc.



Inkontinenz

Betroffene sind oft unruhig und stürzen auf dem Weg zur Toilette.



Einnahme von Medikamenten

Mangelnde Konzentrationsfähigkeit durch Schlaf- oder Beruhigungsmittel.



Frühere Stürze

Erhöhte Angst vor weiteren Stürzen, weniger Aktivität und eingeschränkte Mobilität.



Einschränkung des Seh- und Hörvermögens

Verminderte Nahsicht, Blendungsempfindlichkeit und schlechte räumliche Orientierung.



Balance- und Gangstörungen

Verlagerung des Körperschwerpunktes führt zu schlurfendem Gang, kleinen Schritten, unvollständigem Abrollen der Füße, Abnahme des Balancereflexes.

Sturz-Gründe *Umfeldbezogene Faktoren*



Stolperfallen

Herumliegende Kabel, hochstehende Teppichkanten, Türschwellen, nasse und glatte Fußböden, lose Teppiche.



Unzureichende Beleuchtung

Zu wenig oder blendendes Licht.



Wohnumfeld und Hilfsmittel

Neue Gegenstände in gewohnter Umgebung, zu enge Räume, zu wenig Sitzgelegenheiten zum Ausruhen, mangelhafte Hilfsmittelanpassung, falsches Schuhwerk.

Sturzgefährdet? Personenbezogene Risiko-Einschätzung

Mit der ehrlichen Beantwortung der folgenden Fragen finden Sie schnell heraus, ob Sie sturzgefährdet sind und eine Beratung bei Ihrem Fachhändler vor Ort in Anspruch nehmen sollten.

Ja Nein

1. Sind Sie 65 Jahre oder älter? Ja Nein
2. Bereitet es Ihnen Probleme, 15–20 Sekunden auf einem Bein zu stehen? Ja Nein
3. Leiden Sie an Erkrankungen, die die Funktion des Bewegungsapparates beeinträchtigen wie z.B. Parkinson, Osteoporose, Rheuma, Schlaganfall etc.? Ja Nein
4. Leiden Sie unter Inkontinenz? Dabei ist es unerheblich, ob Sie von leichter, mittlerer oder schwerer Inkontinenz betroffen sind. Ja Nein
5. Ist Ihre Seh- oder Hörfähigkeit eingeschränkt oder leiden Sie sogar unter massiven Seh- oder Hörstörungen? Ja Nein
6. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente oder Alkohol zu sich? Ja Nein
7. Sind Sie während der letzten 6 Monate gestürzt? Ja Nein
8. Treten bei Ihnen gelegentlich Konzentrationsschwächen auf oder leiden Sie an einem Kurzzeitgedächtnis? Ja Nein

Haben Sie auch nur eine der Fragen mit »Ja« beantwortet, besteht für Sie ein gewisses Sturz-Risiko. Je mehr Fragen Sie mit »Ja« beantwortet haben, desto höher ist Ihr persönliches Sturz-Risiko. In beiden Fällen sollten Sie eine Beratung durch Ihren Fachhändler in Anspruch nehmen, um den Einsatz von diversen Hilfsmitteln oder weitergehenden Maßnahmen zu besprechen.

Konnten Sie alle Fragen mit »Nein« beantworten, besteht zur Zeit noch kein nennenswertes Sturz-Risiko. Dennoch sollten Sie sich weiterhin aufmerksam beobachten und von Zeit zu Zeit Ihre Sturz-Risiko-Einschätzung überprüfen.

Sturzgefährdet? Umfeldbezogene Risiko-Einschätzung

Für ein sturzsaferes Wohnumfeld ist es wichtig, mögliche Gefahrenquellen zu (er-)kennen. Nehmen Sie sich daher – Ihrer Sicherheit zuliebe – Zeit für die Beantwortung der Fragen auf dieser und der nächsten Seite, denn jedes »Nein« kann ein Risiko für Ihre Gesundheit bedeuten.

Checkliste Wohnraum

Ja Nein



Treppen

1. Haben die Treppen beidseitig durchgehend griffsichere Handläufe?
2. Sind die Treppenstufen gut erkennbar, z. B. durch farbige Kanten?
3. Sind die Treppenstufen auch bei Nässe trittsicher und rutschfest?



Fußböden

1. Sind die Bodenbeläge rutschfest und trittsicher und das auch bei Nässe?
2. Sind Teppiche trittsicher befestigt und frei von hochstehenden Kanten?
3. Ist der Boden frei von Kabeln und anderen Stolpergefahren?
4. Sind die Laufwege mit und ohne Gehhilfen gut passierbar?



Möbel

1. Stehen alle Möbel fest und sicher?
2. Sind die Küchenschränke in der richtigen Höhe angebracht?
3. Befinden sich die häufig gebrauchten Gegenstände in den am leichtesten zugänglichen Schränken?
4. Sind Stuhlpolster gegen ein Herunterrutschen gesichert?
5. Gibt es in allen Räumen ausreichend Ausruhmöglichkeiten?
6. Ermöglicht die Höhe des Bettes ein gefahrloses Ein- und Aussteigen?
7. Gibt es in unmittelbarer Nähe des Bettes Ablagemöglichkeiten?



Beleuchtung

1. Wird die Beleuchtung im Eingang und im Treppenhaus automatisch eingeschaltet und sind die Beleuchtungsintervalle lang genug?
2. Gibt es gut erreichbare Lichtschalter am Bett und an den Türen?
3. Geht das Licht ohne Verzögerung an?
4. Ist das Licht blendfrei und spiegelt sich nicht auf glatten Flächen?



Allgemeine Fragen

1. Ist das Telefon leicht zu bedienen und hat es große Tasten?
2. Hat das Telefon Speichermöglichkeiten für Notrufnummern?
3. Sind Fenster und Türen leicht und ruckfrei zu öffnen?
4. Hat eine Vertrauensperson für Notfälle einen Zweitschlüssel zur Wohnung?

Checkliste Bad & WC

Ja **Nein**



Fußboden

1. Ist der Fußboden auch bei Nässe rutschfest und trittsicher?
2. Sind Badematten, WC-Vorlagen etc. ausreichend fixiert?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Waschtisch

1. Ist der Waschtisch groß genug, um Waschutensilien griffbereit darauf abzulegen?
2. Ist der Waschtisch stabil genug, um sich darauf abzustützen oder daran festzuhalten?
3. Ist der Wasserhahn gut erreichbar und einstellbar?
4. Gibt es eine Sitzgelegenheit am Waschtisch?
5. Ist der Spiegel individuell einstellbar?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Dusche

1. Sind Haltegriffe zum Einstieg und Stehen in der Dusche vorhanden?
2. Gibt es eine sichere Sitzgelegenheit in der Dusche?
3. Gibt es rutschfeste Unterlagen in und vor der Dusche?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Badewanne

1. Sind zum Ein- und Ausstieg Haltegriffe vorhanden?
2. Ist der Ein- und Ausstieg problemlos möglich?
3. Gibt es rutschfeste Unterlagen in und vor der Wanne?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Toilette

1. Ist das Hinsetzen und Aufstehen mühelos möglich?
2. Ist die Sitzhöhe individuell angepasst?
3. Gibt es Haltegriffe zum Hinsetzen und Aufstehen?
4. Ist das Toilettenpapier gut erreichbar?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Allgemeine Fragen

1. Ist genug Bewegungsfreiheit im Bad gegeben?
2. Ist das Bad auch mit Gehhilfen zugänglich?
3. Sind die Handtücher leicht erreichbar?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diese Fragen können nur einer ersten Einschätzung Ihrer Wohnsituation und den vorhandenen Risiken dienen. Für eine umfassende Wohnraumberatung sprechen Sie bitte Ihren Fachhändler vor Ort an.

Hilfsmittel

Hilfsmittel sollen den Alltag erleichtern und dem Betroffenen mehr Sicherheit geben. Alle Hilfsmittel sollten, sofern es möglich ist, immer vom Fachhändler individuell auf die Körpergröße des Anwenders angepasst werden. Da es sich bei den gezeigten Produkten meistens nur um Auszüge aus dem RUSSKA-Sortiment handelt, fragen Sie Ihren Fachhändler nach weiteren Ausführungen der einzelnen Artikel.

Hilfsmittel **Mobilitätshilfen**

Hierbei handelt es sich um Hilfsmittel, die die Mobilität erhalten sollen, das Zurücklegen weiter Wege außerhalb der Wohnung ermöglichen oder sicherer machen, aber auch um Hilfen für den Wohnbereich.

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Rollator neXus

Dieser Rollator ist Ihr leichter und einfach zu handhabender Begleiter zu Hause und unterwegs. Er ist in drei verschiedenen Sitzhöhen (50 cm / 57 cm / 64 cm) mit gepolsterter Sitzfläche erhältlich. Das kabellose Bremssystem ist wartungsfrei. Er bietet mit dem drehbaren Rückengurt die Möglichkeit, von zwei Seiten Platz zu nehmen. Der große Korb, die Stufenhilfe und der einfache Falmechanismus runden diesen bis 115 kg belastbaren Rollator ab.

11445 000	50 cm	–	–
11445 010	57 cm	–	–
11445 020	64 cm	–	–
11445 100	Stockhalter	–	–

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Unterarm-Gehstützen

Unterarm-Gehstützen bieten Abstützmöglichkeiten, um bestehende Defizite im Bewegungsapparat auszugleichen. Mittels eines Druckclips sind die Stützen höhenverstellbar und mit Unterarmmanschetten und Gummikapseln ausgestattet. Eine einzelne Unterarm-Gehstütze wird auf der nicht beeinträchtigten Seite eingesetzt. Paarweise erhältlich.

15165 000	alu	10.50.02.0046	–
15166 000	blau	10.50.02.0046	–
15166 200	grün	10.50.02.0046	–
15166 300	rot	10.50.02.0046	–



Gehstock »Faltbar«

Leicht, kompakt und einfach praktisch. Den faltbaren Gehstock aus hochwertigem Aluminium können Sie aufgrund seiner kompakten Größe immer mitführen. Bei Nichtgebrauch verschwindet er einfach in dem mitgelieferten Kunststoff-Etui. Gehstöcke verleihen dem Anwender mehr Sicherheit beim Gehen und helfen somit, Sturz-Risiko-Situationen zu vermeiden. Auch erhältlich mit anatomischem Griff und Fischergriff für ein sicheres Greifgefühl mit Entlastung für Finger- und Handgelenk.

15167 000	Holz-Fritzgriff	–	z. B. 1334186
–100			
15168 000	anatomischer Griff	–	z. B. 1036508
–300			
15169 000	Fischergriff	–	–
–500			

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Gehstock mit Fritzgriff

Der Gehstock aus Holz bietet die Möglichkeit, sich beim Gehen abzustützen. Er gibt dem Anwender ein sicheres Gefühl und verringert somit die Angst zu stürzen. Gleichzeitig wird damit die Mobilität gefördert. Der Gehstock ist in schwarz und braun für Herren und Damen erhältlich.

15100 000 -400	für Herren	-	z. B. 3799877
15101 000 -400	für Damen	-	z. B. 3799877



Gehstützenkapsel/Stockkapsel

Diese Kapseln sind Zubehör für Gehstöcke und Unterarm-Gehstützen in verschiedenen Durchmessern. Um einen stets sicheren Halt mit den Gehhilfen zu haben, sollten abgenutzte Kapseln durch neue ersetzt werden. Gehstützenkapseln sind auch mit Spikes für den Winter erhältlich.

15116 000	Stockkapsel	10.99.01.0001	-
15170 000	Gehstützenkapsel	-	-
15180 016	Gehstützenkapsel mit Spikes u. Kappe	-	-



Stockhalter

Als Zubehör für Gehstöcke. Der mit einem Stockhalter ausgestattete Gehstock kann bequem an eine Tischplatte gelehnt werden. Das rutschhemmende Material des Stockhalters kann das Wegggleiten von der Tischplatte verhindern. Der Anwender muss sich nicht nach dem heruntergefallenen Stock bücken und beugt somit einem Sturz vor. Passend für alle Standard-Gehstöcke.

15105 000	-	10.99.02.2005	1334358
-----------	---	---------------	---------

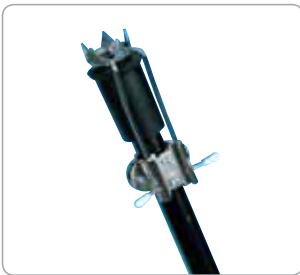
Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Stockschlaufe

Zum Tragen am Handgelenk ist diese Schlaufe als Zubehör erhältlich. Ähnlich wie der Stockhalter kann die Stockschlaufe das Herunterfallen des Gehstocks verhindern.

15106 000	Universalgröße, schwarz	–	1334341
15106 100	Universalgröße, braun	–	–



Eiskralle

Die Eiskralle wird an Gehstöcken befestigt und dient dem sicheren Halt auf glatten, vereisten Flächen. Sie verhindert das Wegrutschen des Gehstocks und kann den Anwender somit vor Stürzen schützen.

15107 000	Universalgröße	–	3799682
-----------	----------------	---	---------



Schuh-Spikes

»Schneeketten« für die Füße. Der mit Metallspikes versehene Gummi-Überzug wird einfach über den flachen Schuh gezogen. So vermindern sie die Rutschgefahr auf glatten Wegen. Paarweise erhältlich.

15195 300	bis Schuhgröße 41	–	0257064
15195 400	ab Schuhgröße 42	–	0257070

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



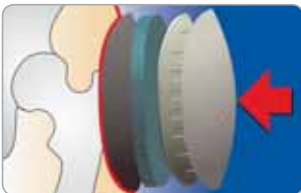
HIPS® Hüftschutz »Kombi«

Der HIPS® Hüftschutz »Kombi« kann Oberschenkelhalsbrüche bei einem Sturz verhindern. Das patentierte Wirkungsprinzip verbindet das bequeme Tragegefühl von Weich- mit dem effektiven Schutz von Hartschalen-Protektoren. Der HIPS® Hüftschutz »Kombi« erfüllt die Anforderungen des bfu*-Prüflements für Hüftprotektoren. Er kann, wie Weichprotektoren, auch im Liegen getragen werden. Er passt sich sehr gut dem Körper an, trägt nicht auf und ist bequem und leicht zu tragen. Das moderne Design der Hosen vermittelt dem Anwender, dass er »normale« Unterwäsche trägt. Die Hosen und Protektoren sind jeweils einzeln erhältlich. So ist ein Schutz rund um die Uhr möglich, wenn einmal eine Hose in der Wäsche ist.



ohne HIPS® Hüftschutz

* Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung



mit HIPS® Hüftschutz »Kombi«

Größen-Umrechnung:

Herren: S=46/48, M=50, L=52/54,
XL=56, XXL=58

Damen: S=36, M=38/40, L=42/44,
XL=46/48, XXL=50/52

60000 700 -740	Set »Kombi« für Herren S-XXL	-	z. B. 6644141
60000 800 -840	Set »Kombi« für Damen S-XXL	-	z. B. 6644193
60000 010	Ersatzprotector für eine Seite zu HIPS® Hüftschutz »Kombi«	-	6644253
60000 900 -940	Hose zu »Kombi« für Herren S-XXL	-	z. B. 6644276
60001 000 -040	Hose zu »Kombi« für Damen S-XXL	-	z. B. 6644336

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



VITANESS Stopper-Socken »GehSicher«

Diese Socken verleihen Menschen mit unsicherem Gang mehr Sicherheit und reduzieren die Sturzgefahr auf glatten Flächen durch Zwei-Zonen Anti-rutsch-Sohlenprofil mit starker Haftung im Fersenbereich und leichter Haftung im Ballenbereich. Beugt einem »Stolper-Bremsen« und Vornüber-Fallen vor. Ohne Gummi im Bündchen und einschneidende Nähte auch für Diabetiker geeignet.

60100 100 -120	beige, Gr. 35-46	-	-
60100 200 -220	marine, Gr. 35-46	-	-
60100 300 -320	anthrazit, Gr. 35-46	-	-

Hilfsmittel **Bad & WC**

Viele Stürze ereignen sich im Badezimmer, da nasse Oberflächen ein Ausrutschen begünstigen und die Bewegungsfreiheit dort aus Platzgründen oft eingeschränkt ist. Daher ist es besonders wichtig, diesen Gefahrenbereich gut abzusichern. Das Benutzen des WCs kann für bewegungseingeschränkte Personen zu Risikosituationen führen. Deshalb stellen wir Ihnen hier praktische Hilfsmittel und Alternativen vor.



Toilettensitzerhöher mit Armlehnen

Toilettensitzerhöher erleichtern das Hinsetzen und Aufstehen beim Toilettengang. Durch vereinfachte Bewegungsabläufe bei diesem Vorgang werden Stürze vermieden. Zusätzliche Sicherheit bieten die direkt am Toilettensitzerhöher integrierten Armlehnen.

17521 000	-	33.40.01.3019	3799699
-----------	---	---------------	---------

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



homecraft® Halteschiene »Devon« Standard

Die Halteschiene dient zum Abstützen beim Benutzen der Toilette. Die Schiene ist mit einer Platte verbunden, die an der Wand befestigt wird. Bei Nichtbenutzung wird die Halteschiene durch eine Feder-Kurven-Scheibe hochgehalten.

402000 000	55 cm lang	-	-
402002 000	76 cm lang	-	-



Toilettenstuhl »Standard Modern«

Um einen Sturz bei dem Gang zur Toilette zu vermeiden, z. B. in der Nacht oder bei eingeschränkter Mobilität, bietet sich das Benutzen eines Toilettenstuhls an. Er kann in unmittelbarer Nähe zum Bett aufgestellt werden und verringert somit das Risiko eines Sturzes.

17500 300	blau	33.40.04.0007	1688211
17500 400	rot	33.40.04.0007	1688205



Toilettenstuhl »Fahrbar«

Vier Rollen – zwei davon mit Bremse – ermöglichen das leichte Bewegen des Toilettenstuhls und den kurzen Transport des Pflegebedürftigen auf dem Toilettenstuhl. Die schwenkbaren Armlehnen und Fußrasten erleichtern das Ein- und Aussteigen.

17502 100	-	18.46.02.0052	3799848
-----------	---	---------------	---------

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
	<h3>Steh-Becken</h3> <p>Für Frauen zum Wasser lassen im Stehen. Jeder Gang zur Toilette erhöht das Sturz-Risiko für sturzgefährdete Personen. Mit dem Steh-Becken können stehfähige Frauen selbstständig Wasser lassen. Ideal für Frauen mit Schwierigkeiten beim Hinsetzen und Aufstehen bei der Benutzung der Toilette oder eines Toilettenstuhls.</p>		
17515 000	-	-	3054887
	<h3>Urinflaschen-Set</h3> <p>Urinflaschen für Männer zum Auffangen von Urin ermöglichen das Wasser lassen im Liegen oder Stehen. So wird der oftmals gefährliche Toilettengang in der Nacht oder unter großer Eile vermieden. Der Urinflaschen-Halter bietet die Möglichkeit, die Urinflasche sicher abzustellen.</p>		
18100 000	-	51.40.01.1004	3628093
	<h3>Einsatz-Bidet mit Seifenablage</h3> <p>Dieses Bidet ist für alle Standard-WCs zur bequemen Intimpflege und für Heilbäder im Sitzen geeignet. Der Anwender muss hierbei nicht mehr stehen und läuft nicht Gefahr, dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Insbesondere Personen nach einem Schlaganfall können somit ihre Intimpflege selbstständig durchführen.</p>		
77030 000	-	-	3668767

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Drehbarer Aluminium-Badewannensitz mit Rückenlehne und Armlehnen

Dieser drehbare Sitz macht das Ein- und Aussteigen aus der Badewanne sehr einfach und komfortabel. Der Sitz lässt sich in 4 Schritten komplett um die eigene Achse drehen. Sie sitzen auf einer Fläche von 40x40 cm. Der Sitz passt in alle Badewannen bis zu einem Außenmaß von 74 cm. Die Gummiauflagen halten den Badesitz auch während des Drehens sicher am Badewannenrand fest. Der Sitz wird fertig montiert angeliefert.

78062 300	-	04.40.02.3014	-
-----------	---	---------------	---



homecraft® Badestufe »Savanah«

Das Set mit 3 Stufen bietet die Möglichkeit, eine Treppe für noch leichteres Ein- und Aussteigen beim Baden zu errichten. Aber auch jede einzelne 10 cm hohe Stufe mit rutschsicherer Auflage für sich stellt mit ihrer großen Trittläche von 45,7 x 35,6 cm eine große Hilfe dar.

401824 010	1 Stück	-	0995684
401824 000	3er-Set	-	-



homecraft® Badewannenlifter »Sonaris«

Der elektrische Badewannenlifter erleichtert das Waschen des Anwenders in der Wanne. Die Einstellung der Sitzhöhe sowie der Rückenlehnenposition erfolgt automatisch per Knopfdruck. Durch den erleichterten Einstieg wird das Sturz-Risiko in der nassen Badewanne minimiert. Die Handsteuerung kann mittels Saugnäpfen in Reichweite des Benutzers angebracht werden.

091164 391	-	04.40.01.0053	-
------------	---	---------------	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Einsteigehilfe »de Luxe«

Die Einsteigehilfe für die Badewanne erleichtert das bequeme und sichere Ein- und Aussteigen und minimiert somit das Sturz-Risiko.

78071 000	-	-	4319810
-----------	---	---	---------



Badebrett »Basic«

Es erleichtert als »Zwischensitz« das Einsteigen in die Badewanne und dient während des Badens zusätzlich als praktische Ablage.

So unterstützt das Brett aus hygienischem Kunststoff Menschen, die unter eingeschränkter Beweglichkeit oder unter Rückenproblemen leiden.

78058 000	68,5 cm x 34,9 cm x 3,5 cm (LxBxH)	04.40.02.0015	-
78059 000	74 cm x 36 cm x 3,5 cm (LxBxH)	04.40.02.0018	-



Aluminium-Duschstuhl mit Rückenlehne und Armlehnen

Auf diesem Duschstuhl sitzen Sie sehr bequem. An die Rückenlehne können Sie sich beim Duschen komfortabel anlehnen. Auf den Armlehnen können Sie sich beim Setzen und Aufstehen sicher abstützen. Der Stuhl ist von 46 bis 53,5 cm in vier Stufen höhenverstellbar.

78046 000	-	04.40.03.2018	-
-----------	---	---------------	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



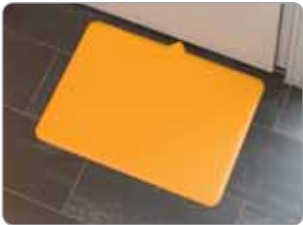
Gleitschutzeinlage »Extra«

Gleitschutzeinlagen machen das Stehen in der nasen, rutschigen Dusch- oder Badewanne sicherer. Sie werden mit extra großen Saugnäpfen auf dem Wannenboden fixiert.

71010 051	51x51cm	–	3961852
71010 080	80x35cm	–	3628354
71010 100	100x35cm	–	3628360
71010 120	120x35cm	–	3628377

Hilfsmittel Sicherheit im Alltag

Es kommt aus ganz unterschiedlichen Gründen zu einem Sturz. Deshalb gibt es unsere Hilfen für den Alltag, die die Verrichtung des täglichen Lebens vereinfachen und somit helfen, Stürze zu vermeiden oder im Fall eines Sturzes Angehörige und Pfleger zu alarmieren.



Sensormatte

Sensormatte

Die kabellose Sensormatte bietet demen- und sturzgefährdeten Menschen mehr Sicherheit und unterstützt Pfleger und Angehörige bei der notwendigen Pflege und Beaufsichtigung. Um die funkgesteuerte Sensormatte zu komplettieren muss ein Steckdosen-Empfänger eingesetzt werden, der durch Betreten der Sensormatte ein akustisches Signal auslöst. Das Format 75x55cm eignet sich als Bettvorleger, welcher direkt vor Kranken- bzw. Pflegebetten gelegt werden kann, als Türvorleger oder sogar zum freien Einsatz im Raum. So können sich pflegebedürftige Personen in ihrer Umgebung frei bewegen, sind dennoch gut betreut und vor Verirrung und Orientierungslosigkeit geschützt.



Empfänger für Pflegeruf-Set

11096 300	Sensormatte	–	–
11096 100	Empfänger für Pflegeruf-Set	–	–

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Sender für Pflegeruf-Set



Empfänger für Pflegeruf-Set

Pflegeruf-Set

Das Set besteht aus dem Steckdosen-Empfänger und dem Armband-Sender. Mit dem Betätigen des Armband-Senders kann durch den Steckdosen-Empfänger einer Person in einem anderen Zimmer oder einer anderen Wohnung / Garten ein optisches und/oder akustisches Zeichen gegeben werden. Der Arbandsender ist mit einer großen Drucktaste sowie der IP65 Schutzklasse (spritzwassergeschützt) ausgestattet und daher auch im Bad einsetzbar. Drei verschiedene Melodien als Rufton und jeweils zwei Lautstärken sowie wahlweise kombinierbar mit der optischen Rufanzeige durch Flash-LED, sind wählbar.

11096 000	Pflegeruf-Set	-	-
11096 100	Empfänger für Pflegeruf-Set	-	-
11096 200	Sender für Pflegeruf-Set	-	-



Umsetzplatte aus Holz

Die Umsetzplatte unterstützt den seitlichen Transfer vom Bett zum Beispiel auf einen Stuhl. Durch die verbesserte Transfersituation können Stürze vermieden werden.

408814 000	76x21 cm		
------------	----------	--	--



Anti-Gleithilfe

Die Anti-Gleithilfe verhindert das Wegrutschen der Füße des Pflegebedürftigen beim Umlagern im Bett. Legt man die Anti-Gleithilfe in einen Sessel oder auf einen Stuhl, kann der Anwender nicht mehr so leicht herunterrutschen – einem Sturz wird vorgebeugt.

24085 500	55x40 cm	-	-
-----------	----------	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Elastische Schnürsenkel

Bewegungseingeschränkte Personen können ihre Schuhe erst zuschnüren und sie dann auf Grund der Elastizität der Schnürsenkel wie Slipper anziehen. Der Anwender muss sich nicht mehr nach vorn beugen und kann somit sein Sturz-Risiko verringern.

404612 000	schwarz, 45 cm lang, 3 Paar	-	-
404612 010	braun, 45 cm lang, 3 Paar	-	-
404616 010	schwarz, 61 cm lang, 2 Paar	-	-
404616 000	braun, 61 cm lang, 2 Paar	-	-



Schuhanzieher »Kombi«

Selbst ein alltäglicher Gebrauchsgegenstand wie ein Schuhanzieher kann das Risiko zu stürzen minimieren. Der Schuhanzieher »Kombi« erleichtert außerdem das Ausziehen von Strümpfen und Socken.

10420 000	-	-	3799794
-----------	---	---	---------



homecraft® Strumpf-Anziehhilfe Frottee

Das Anziehen von Strümpfen mit der Strumpf-Anziehhilfe macht ein Vornüberbeugen während des Anziehens überflüssig und mindert so die Gefahr zu stürzen. Zwei Zugbänder mit Schlaufen-griffen ermöglichen den Gebrauch auch mit nur einer Hand.

407273 000	-	-	3800014
------------	---	---	---------

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Greifhilfe »Deluxe«

Greifhilfen verlängern den Arm, so dass das Erreichen von Gegenständen nicht mehr mit Bücken oder Strecken verbunden ist. Das Risiko eines Sturzes wird dadurch deutlich minimiert. Greifhilfen »Deluxe« liegen besonders durch den ergonomischen Abzug gut in der Hand. Die Ausführung mit Beleuchtung bietet zusätzliche Unterstützung.

14660 000	66 cm lang	02.40.04.1023	–
14660 100	66 cm lang, mit Beleuchtung	–	–



ROTH® Haltegriffe mit Sicherheitsanzeige

Weltneuheit: Der erste Haltegriff, bei dem die Haltekraft immer überprüft wird.



Die ROTH® Haltegriffe bieten Ihnen mehr Sicherheit und Komfort im häuslichen Umfeld und unterwegs. Es ist keine weitere Montage mit Schrauben und Dübel nötig. Einfach andrücken, Vakuumhebel umlegen und fertig. Daher können Sie diese Griffe sekundenschnell lösen und umplatzieren. Sie lassen sich mit den Saugnäpfen auf allen glatten, poren-dichten Oberflächen anbringen, z. B. Fliesen. Dank der Sicherheitsanzeige wird permanent der tatsächliche Vakuumzustand und die damit verbundene Haltekraft gemessen. Die TÜV-geprüften Produkte können auch auf Reisen mitgenommen werden, z. B. für fremde Hotelbadezimmer, Kliniken, etc.



78100 225 – 78100 227	2-Handgriffe	–	–
78100 221 – 78100 224	2-Hand-Teleskopgriffe	–	–
78100 261	QuattroPower Wanne	–	–

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



flexofit® Handlauf

Ein zweiter Handlauf an Treppen verleiht mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und unterstützt die persönliche Mobilität. Der durchgehend griffsichere Handlauf ist mit wenig Planungs- und Montageaufwand schnell einsatzbereit. Als Komplett-Paket für Standard-Stockwerke oder in Einzelelementen erhältlich.

78000 100 -300	-	-	-
-------------------	---	---	---



Panasonic DIAGNOSTEC EW 3106

Plötzlicher Blutdruckabfall ist eine häufige Sturzursache. Um den persönlichen Blutdruck immer überwachen zu können, empfiehlt es sich, ein Blutdruckmessgerät zur Verfügung zu haben. Das Panasonic DIAGNOSTEC EW 3106 ist ein vollautomatisches Oberarm-Blutdruckmessgerät mit großem Display.

31860 000	-	21.28.01.2040	-
-----------	---	---------------	---

Hilfsmittel Kraft & Ausdauer

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nehmen mit zunehmendem Alter ab. Viele Stürze ereignen sich genau deshalb, weil der ältere Mensch durch mangelnde Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit Gefahrensituationen nicht mehr schnell genug abwenden kann. Durch Hilfsmittel lässt sich das Sturz-Risiko verringern. Gleichzeitig besteht jedoch die Möglichkeit, durch einfache Übungen mehr körperliche Kraft zu entwickeln. Die Übungen sind auch im hohen Alter noch zu erlernen und durchzuführen.

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Thera-Band®

Das Thera-Band® kann zur Verbesserung der Kraftausdauer, zur Stabilisierung des Gleichgewichtes, zur Kraftentwicklung sowie zur Rehabilitation und Wiederherstellung von Muskel- und Gelenkfunktionen eingesetzt werden. Rolle à 5,50 m.

16510 000 –	extra dünn, beige –	–	0221706
16516 700	maximal stark, gold		0223970



Thera-Band® Handtrainer

Der Handtrainer dient dem Hand-, Finger- und Unterarmtraining – hier auch in Verbindung mit Wärme- und Kältetherapie – und somit der Verbesserung der Fein- und Grobmotorik, der Steigerung von Beweglichkeit, Greifkraft und Fingerkoordination sowie zum Training der Füße. Besonders strapazierfähig und mikrowellengeeignet.


16520 100 –	gelb, extra weich –	–	0226460
16520 140	schwarz, extra hart		3686469
16520 210 –	XL, rot, weich –	–	3686475
16520 240	XL, schwarz, extra hart		3712416
16520 050	Präsentationsbox	–	–



Thera-Band® Stabilitätstrainer

Die Thera-Band® Stabilitätstrainer werden zur Verbesserung des Gleichgewichtes, der Haltung und der Koordination sowie zur Knie-, Rücken- und Fußgelenksrehabilitation eingesetzt. Regelmäßiges Gleichgewichtstraining kann die Häufigkeit von Stürzen und Zweitverletzungen reduzieren. In zwei Schwierigkeitsstufen erhältlich.

16523 305	grün – für Einsteiger	–	–
16523 304	blau – für Fortgeschrittene	–	–

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
<div style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;">  </div>	<h3 style="color: #0070c0;">Thera-Band® Set Sturzprävention</h3> <p>Das Set Thera-Band® Sturzprävention besteht aus einem Thera-Band® 2,5 m grün, stark, einem Übungsposter zum gezielten Training aller Körperpartien und einer Broschüre mit Informationen rund um das Thema Sturz.</p>	-	-
16555 000	-	-	-

Fitness-Übungen

Die folgenden Übungen kräftigen bei regelmäßigem Training Ihren Körper – sie fördern Ihre Mobilität, Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination und erhöhen somit die Möglichkeit, einen Sturz abzuwenden.

Bitte beachten Sie bei der Ausführung die folgenden Hinweise:

- Suchen Sie sich einen Ort mit genügend Bewegungsfreiheit, ohne sich eventuell zu stoßen.
- Sorgen Sie für ausreichend frische Luft, jedoch ohne Zug zu bekommen.
- Trinken Sie vor, während und nach den Übungen ausreichend Flüssigkeit.
- Tragen Sie für einen sicheren Halt während der Übungen Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen.
- Wenn Sie länger keinen Sport gemacht haben, gerade eine Operation oder eine längere Krankheit hinter sich haben oder bereits unter Schmerzen leiden, sollten Sie Ihr Übungsprogramm vor Beginn mit einem Arzt oder Therapeuten absprechen.
- Sollten beim Training Schmerzen, Übelkeit, Muskelzittern oder Schwindel auftreten, brechen Sie die Übungen ab und halten Sie Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten.
- Um Stürze während der Übungen zu vermeiden, suchen Sie sich nach Möglichkeit eine Person zur Unterstützung bei den Übungen oder halten Sie sich an geeigneter Stelle fest.
- Beachten Sie die jeweiligen Gebrauchshinweise der einzelnen Übungsgeräte.
- Atmen Sie möglichst bei der Anstrengung aus und bei der Entspannung ein.
- Vermeiden Sie unbedingt das Anhalten der Luft während der Übungen, atmen Sie gleichmäßig weiter.
- Die Übungen sollten als anstrengend empfunden werden und nach Möglichkeit 10 Wiederholungen pro Übung umfassen.



Ausgangsposition: In Schrittstellung den vorderen Fuß auf das Thera-Band® stellen und deren Enden in Hüfthöhe greifen.

Ausführung: Die Arme langsam bis maximal Schulterhöhe anheben und wieder langsam absenken.

Ziel: Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur.



Ausgangsposition: In sitzender Position eine Thera-Band®-Schleife um das Stuhlbein und um das jeweilige Übungsbein legen.

Ausführung: Den Unterschenkel des Übungsbeins langsam nach vorne strecken und langsam wieder beugen.

Ziel: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur.



Ausgangsposition: Im aufrechten Stand an der Lehne eines Stuhls festhalten. Eine Thera-Band®-Schleife um das Stuhlbein und das jeweilige Übungsbein legen.

Ausführung: Die Ferse des Übungsbeins langsam in Richtung Gesäß ziehen und langsam wieder ablassen.

Ziel: Kräftigung der hinteren Oberschenkel-Muskulatur. Bei der Ausführung ohne Stuhl erfolgt gleichzeitig ein Gleichgewichtstraining.



Ausgangsposition: Die Partner stehen sich gegenüber und halten sich an den Armen fest.

Ausführung: Beide Fußspitzen werden gleichzeitig zum Schienbein herangezogen.

Ziel: Kräftigung der Unterschenkelvorderseite und Gleichgewichtstraining.



Ausgangsposition: Aufrechter Stand.

Ausführung: In den Hochzehenstand gehen und die Fersen wieder langsam absenken. Dabei jedoch nicht den Boden berühren.

Ziel: Kräftigung der Wadenmuskulatur und Gleichgewichtstraining.



Ausgangsposition: Auf einem Bein stehend, das andere Bein leicht anwinkeln.

Ausführung: Das angewinkelte Bein nacheinander nach hinten, zur Seite und nach vorne ausstrecken und kurzzeitig den Boden berühren.

Ziel: Gleichgewichtstraining.



Ausgangsposition: Die Partner stehen sich gegenüber und legen die Handflächen aneinander.

Ausführungsmöglichkeiten:

- Ein Partner hebt ein Bein vom Boden.
- Die Partner heben beide das jeweils diagonal gegenüberliegende Bein vom Boden.
- Die Partner heben beide das jeweils gerade gegenüberliegende Bein vom Boden.

Bei allen drei Ausführungsarten werden gleichzeitig mit den Armen Kreise beschrieben.

Ziel: Gleichgewichts- und Koordinationstraining.



Ausgangsposition: Auf einem Bein stehen.

Ausführung: Mit dem Übungsbein eine »Acht« beschreiben.

Ziel: Gleichgewichts- und Koordinationstraining.

Quelle: Prof. Dr. K. Baum; Dr. cand. T. Rüter; C. Goldschalt, *Im Blickpunkt: Der ältere Mensch – Lebensqualität und Leistungsfähigkeit durch körperliches Training*; S. 71–103; München 2000; I. Holzapfel.

Zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades bei Gleichgewichtsübungen können diese Übungen auf einem Stabilitätstrainer oder einem Mobilkissen ausgeführt werden.

Das Buch »Im Blickpunkt: Der ältere Mensch – Lebensqualität und Leistungsfähigkeit durch körperliches Training« mit weiteren Übungen und hilfreichen Tipps erhalten Sie unter der RUSSKA Art.-Nr. 99901 655. Komplette Übungsprogramme für verschiedene Muskelgruppen finden Sie auch in dem Trainingsbuch »Thera-Band®«, RUSSKA Art.-Nr. 99901 657.

Mit freundlicher Unterstützung von: Siegfried Huhn, Krankenpfleger und Gesundheitspädagoge; Schwester Ursula Ellersiek, Lehrerin für Pflegeberufe, RUSSKA Fachberatung »Pflege zu Hause«.

Die Abbildungen und Übungsbeschreibungen auf den Seiten 24–26 erfolgten mit freundlicher Genehmigung der Prof. Dr. Baum GmbH, www.baum-training.de.

Copyright

© 2010 RUSSKA, Ludwig Bertram GmbH, Laatzen

RUSSKA ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Ludwig Bertram GmbH, Laatzen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Firma Ludwig Bertram GmbH.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.russka.de

8. Auflage: Mai 2010

RUSSKA

