



Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz Brunnenstraße 3 56743 Mendig

www.demenz-myk.de

Pressemitteilung

Ansprechpartner:

Olaf Spohr
Brunnenstraße 3
56743 Mendig

**Beratungs- und
Koordinierungsstelle
mit Schwerpunktaufgaben**

Tel. 02652 528359
Fax 02652 528388

beko@mayen-koblenz.drk.de

Mendig, den 21.04.2022

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, 19. Mai 2022 um 18:00 Uhr in der DRK-Begegnungsstätte Mendig, Pellenzstr. 84a statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Die Veranstaltung findet unter Berücksichtigung der aktuell geltenden Corona-Vorschriften statt. Ihre Anmeldung richten sie bitte an das Netzwerk Demenz Mayen-Koblenz, Tel.: 02652 - 528359.

Text: Olaf Spohr