

Wenn Sie bereits einen Pflegegrad haben, können sie einen Zuschuss für Umbaumaßnahmen bei der Pflegekasse (Abteilung der Krankenkasse) beantragen.

Sie können eine Wohnraumberatung vereinbaren z. B. über die

Stadt Reutlingen, Abteilung für Ältere,
Telefon: 07121 303-2300

Wohnraumberatung der KBF, Telefon: 07121 2681-24

BruderhausDiakonie, Telefon: 07121 236-916

Wohnraumberatung Bad Urach, Tel. 07125 408-940

Wohnraumberatung Münsingen,
Stadt Münsingen/Bürgerbüro, Telefon 07381 182-131
Seniorenrechter Wohnungsumbau:
www.serviceplus-bw.de

Hilfsmittel

Wichtig beim Gehen ist ein festes Schuhwerk und evtl. ein Gehstock oder ein Rollator.

Beachten Sie die optimale Einstellung ihres Rollators/Hilfsmittels und lassen Sie sich in den Umgang theoretisch und praktisch einweisen. Hierzu gibt es weitere Informationen im Internet unter: Stiftung ZQP-Zentrum für Qualität in der Pflege

<https://www.zqp.de/ratgeber>

Hilfsmittel für den Alltag wie z. B. Duschhocker, Badewannenbrett, Toilettensitzerhöhung, Toilettensstuhl, Greifzange, etc. erhalten Sie in den Sanitätshäusern z. T. auf Rezept durch Ihren behandelnden Arzt.

Besteht ein erhöhtes Sturzrisiko oder sind bereits mehrfach Stürze aufgetreten, ist ein Hüftprotektor sinnvoll. Hierbei handelt es sich um eine spezielle Hose, in die Schutzelemente eingenäht sind, und den Träger dadurch vor Hüft- oder Schenkelhalsbrüchen schützen.

Allgemeine Tipps:

- Tragen Sie immer Ihre Brille und/oder Hörgerät falls vorhanden.
- Nachts können Anti-Rutsch-Socken hilfreich sein. Ein Toilettensstuhl neben dem Bett oder eine Urinflasche erübrigt den Gang zur Toilette
- Bei Schwindelbeschwerden – lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit und vermeiden Sie schnelle Richtungswechsel.
- Lassen Sie Medikamente regelmäßig vom Hausarzt überprüfen, da auch hier die Ursache für Schwindel und Gangunsicherheit liegen kann.
- Überlegen Sie sich die Anschaffung eines Notrufsystems. Es gibt diverse Anbieter. Informationen dazu bekommen Sie bei den Pflegestützpunkten (s. u.).

Zu empfehlen ist die Informationsbroschüre des Kreissenioresenrates „Aktiv älter werden... im Landkreis Reutlingen“
Rommelsbacher Str.1, 72764 Reutlingen,
Tel. 07121 346171, Internet: www.ksr-rt.de

Bei allen Fragen rund ums Alter, wie z. B. Unterstützungsmöglichkeiten für zu Hause, Pflegebedürftigkeit und anderes mehr, wenden Sie sich vertrauensvoll an:

Pflegestützpunkt der Stadt Reutlingen,
Telefon: 07121 3032300
Pflegestützpunkt des Landkreises Reutlingen,
Telefon: 07121 480-4030

Mit dieser Broschüre haben Sie nun einige wichtige Tipps und Adressen. Wir erheben aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für freundliche Hinweise über weitere Angebote sind wir jederzeit dankbar.

Wir wünschen Ihnen alles Gute im Alter.

KONTAKT

Geriatrischer Schwerpunkt
für den Landkreis Reutlingen

Klinikum am Steinenberg
Steinenbergstraße 31, 72764 Reutlingen

Telefon: 07121 200-4305

E-Mail: gsp@klin-rt.de

KREISKLINIKEN REUTLINGEN GERIATRISCHER SCHWERPUNKT

In Zusammenarbeit mit der Therapeutischen Abteilung



STURZPROPHYLAXE



KREISKLINIKEN
REUTLINGEN

KLINIKUM AM STEINENBERG
REUTLINGEN

ERMSTALKLINIK
BAD URACH

ALBKLINIK
MÜNSINGEN

Informationen für ältere Menschen
und ihre Angehörige

Liebe Seniorinnen und Senioren,

Der Geriatrie Schwerpunkt der Kreiskliniken Reutlingen gehört zum Zentrum für Altersmedizin. Ein Team von Mitarbeitenden aus unterschiedlichen Berufsgruppen nimmt sich den Belangen älterer Menschen nicht nur im Krankenhaus an.

Für diese Personengruppe kann der Abbauprozess im Alter sowie akute oder chronische Erkrankungen einschneidende Veränderungen in der weiteren Lebensführung bedeuten.

Was bisher zu Hause selbständig funktioniert hat, kann durch eine Erkrankung oder eine veränderte Situation eventuell nicht mehr möglich sein...

Es ist das Ziel unserer Arbeit ältere Menschen so lange wie möglich im Erhalt ihrer größtmöglichen Selbständigkeit zu unterstützen, um eine Pflegebedürftigkeit zu vermeiden.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen zum Thema Unsicherheit beim Gehen, Vermeiden von Stürzen und Verbesserung der Mobilität mit auf den Weg geben.

Sturzvorbeugung

Ein Sturz kann schwerwiegende körperliche Verletzungen und auch den Verlust des Vertrauens in die eigene Mobilität verursachen.

Daher ist es wichtig, dass Sie selbst etwas für die Verbesserung ihrer Beweglichkeit, Kraft und Ihres Gleichgewichtes tun.

Es gibt kostenlose Broschüren für ein seniorenge-rechtes funktionelles Training, z. B.

- Aktiv im Alltag, aktiv im Leben
- Gleichgewicht und Kraft Teil 1 und 2

Zu beziehen unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
Maarweg 149-161, 50825 Köln, Tel.0221/8992-0

Alternativ im Internet unter:
www.bzga.de, www.aelter-werden-in-balance.de



Falls Sie lieber in der Gruppe trainieren wollen informieren Sie sich über Kursangebote z. B. bei

- Deutsches Rotes Kreuz unter „DRK-Bewegungsprogramme“, DRK-Kreisverband Reutlingen
Telefon: 07121 345397-21
Internet: www.drk-reutlingen.de
- Haus der Familie, Telefon: 07121 9296-11,
Internet: www.hdf-reutlingen.de
- Volkshochschule Reutlingen,
Telefon: 07121 336-0
Internet: www.vhs.rt.de
- Präventionssportgruppen in Reutlingen, Pfullingen und Münsingen.
Kontakt
Telefon: 07071 9489633
- Rheumaliga: www.rheuma-liga-bw.de bietet Gymnastikgruppen an.
Kontakt:
Telefon: 07121 754749
- Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse

Wohnraumberatung

Zu Hause sollten Sie Ihr häusliches Umfeld so einrichten, dass Sie Stolperfallen aus dem Weg räumen, Haltegriffe installieren, rutschfeste Matten im Bad benützen, für gute Beleuchtung sorgen, etc.

Detaillierte Informationen hierzu erhalten Sie auch über die Info-Broschüre des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend „Länger zu Hause leben“

Zu beziehen unter:

Publikationsversand der Bundesregierung,
Postfach 481009, 18132 Rostock
Telefon: 030 182722721

Internet: www.serviceportal-zuhause-im-alter.de
www.bmfsfj.de



oder Allgemeine Informationen unter:
www.wohnen-im-alter.de/ratgeber

Interessantes finden Sie auch auf den Internetseiten
www.nullbarriere.de, „www.barrierefrei-leben.de“