

**BOSCH****BKK**

## Lange zu Hause leben: Sicher und ohne Sturzgefahr

Die meisten Menschen wünschen sich, im Alter in den eigenen, vertrauten vier Wänden bleiben zu können. Sie können selbst viel dazu beitragen, möglichst fit und mobil zu bleiben. Außerdem gilt es, Sturzrisiken zu vermeiden, wo immer man selbst darauf Einfluss nehmen kann. Mit diesem Infoblatt erhalten Sie einige Hinweise, was Sie jetzt tun können.

### Sturz – Risikofaktoren aus medizinischer Sicht:

- ▶ Sind Sie in den letzten Monaten gestürzt oder hingefallen?
- ▶ Ein Knochenbruch in den letzten fünf Jahren
- ▶ Bruch der Wirbelkörper durch Osteoporose
- ▶ Sehbehinderung, z.B. durch grünen oder grauen Star oder Netzhautdegeneration
- ▶ Schlaganfall oder Parkinson, jeweils mit Gehbehinderung
- ▶ Epilepsie, Depression, Inkontinenz, Demenz
- ▶ Nehmen Sie vier oder mehr verschiedene Medikamente täglich ein?

### ... in Hinsicht auf das Wohnumfeld:

- ▶ Schlechte Beleuchtung
- ▶ „Stolperfallen“ wie frei liegende Kabel oder lockere Teppiche, Türschwellen, Badematten u. ä.
- ▶ Treppen ohne Beleuchtung; fehlendes Geländer; Stufen, die schlecht zu erkennen sind
- ▶ Rutschige Böden, nicht nur im Badezimmer

Hinsichtlich der medizinisch bedingten Risikofaktoren kann Ihnen Ihr Arzt sicherlich raten, was sich z. B. bei den Medikamenten verbessern lässt. Wenn Sie Ihr Wohnumfeld altersgerecht optimieren wollen, gibt es wertvolle Tipps bei einer Wohnberatungsstelle oder von unserer [Patientenbegleitung](#).

### 4 Tests, um die körperliche Fitness zu prüfen:

Bevor Sie die folgenden Tests alleine machen, ist es ratsam, mit ihrem Arzt darüber zu sprechen!

- ▶ Bei der Gehgeschwindigkeit messen Sie die Zeit, die Sie für eine vorgegebene Strecke benötigen
- ▶ Die Beinkraft wird ermittelt, indem Sie wiederholt vom Stuhl aufstehen und sich wieder setzen
- ▶ Um das Gleichgewicht zu prüfen, wird zunächst ein Tandemstand geprobt
- ▶ Zu guter Letzt gibt der Einbeinstand Auskunft über die Fähigkeit zur Balance

Eine illustrierte Anleitung zu diesen Tests finden Sie z. B. im Internet unter [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

### Kleine Maßnahmen – große Wirkung:

- ▶ Achten Sie grundsätzlich auf sicheres Schuhwerk, am besten geschlossen oder mit einem Riemchen an der Ferse, auch zu Hause!
- ▶ Socken mit einer rutschhemmenden Sohle halten die Füße nachts warm und verringern die Gefahr einer „Rutschpartie“
- ▶ Eine gesunde, ausgewogene Ernährung trägt auch zur Stärkung der Knochen bei
- ▶ Kleine Haltegriffe bieten Sicherheit und sind schnell entlang der typischen Gehstrecken bzw. im Bad installiert
- ▶ Regelmäßiges körperliches Training lässt sich leicht in ganz alltägliche Handlungen integrieren
- ▶ Hilfsmittel wie z.B. ein Rollator sind auch für den Gebrauch in der Wohnung geeignet

### Ihre Bosch BKK unterstützt Sie gerne dabei, *mit Sicherheit mobil* zu bleiben:

- Ein spezielles Kraft- und Balancetraining erlernen Sie bei Interesse mit unseren darauf spezialisierten freien Mitarbeitern, die mit Ihrem Einverständnis zur Anleitung zu Ihnen nach Hause kommen. Unser **FitAI**-Programm wird Ihnen durch die Geschäftsstelle oder die PatientenbegleiterInnen vermittelt.
- Falls Sie Leistungen der Pflegeversicherung erhalten, gibt es die Möglichkeit, einen Zuschuss zur Verbesserung des Wohnumfelds zu beziehen.

## Die Bosch BKK – Patientenbegleitung

In vielen Regionen sind unsere Patientenbegleiter/innen für Sie aktiv, um gemeinsam mit Ihnen, Ihrem Arzt und anderen Leistungserbringern eine möglichst optimale Versorgung sicherzustellen, angepasst auf die jeweils individuelle Situation. Ihre Patientenbegleiter nehmen sich **Zeit** für ein ausführliches Gespräch – gerne auch bei Ihnen zu Hause.

Die Patientenbegleitung unterstützt mit Rat und Tat und steht Ihnen entlastend zur Seite. Gesundheitliche Leistungen werden bei Bedarf für Sie organisiert und aufeinander abstimmt. Das Angebot der Patientenbegleitung ist für Sie **kostenlos** und **freiwillig** und eine besondere Leistung für die Versicherten der Bosch BKK:

- ▶ Sie erhalten eine intensive Beratung zu Gesundheitsangeboten in Ihrer Nähe (z. B. Bewegungs- und Ernährungskurse oder auch psychotherapeutische Unterstützung).
- ▶ Kennen Sie die speziellen Arztprogramme der Bosch BKK?  
Die Patientenbegleiter wissen, welches gerade jetzt für Sie geeignet sein könnte.
- ▶ Rund um eine Rehabilitationsmaßnahme – von der Suche einer geeigneten Klinik bis zum Beginn – werden Sie bei Interesse unterstützt.
- ▶ Brauchen Sie eine Haushaltshilfe? Benötigen Sie Hilfsmittel?  
Der Patientenbegleiter bahnt den Weg.
- ▶ Kontakte zu Pflege- bzw. Sozialdiensten werden vermittelt.  
Eine individuelle Pflegeberatung unterstützt die Pflegebedürftigen ebenso wie die pflegenden Angehörigen.
- ▶ Auch den Weg zu einem Online-Pflegekurs zeigt Ihnen die Patientenbegleitung.  
Sie bestimmen, wann es losgeht.

Informationen zu diesen und weiteren Themen erhalten Sie nicht nur persönlich durch die Patientenbegleitung, sondern auch in der Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder online. Einen Eindruck über unser Angebot erhalten Sie mit unserem Film unter **[www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung](http://www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung)**