

Tipps zur Erhaltung der Mobilität

Wer rastet, der rostet...!

- Gehen Sie an der frischen Luft spazieren
 - Besuchen Sie Angebote wie z.B. Sitztanz oder Gymnastikkurse
 - Führen Sie Sportübungen zuhause durch
- ➔ Es ist besser, täglich 15 Minuten Übungen zu machen als einmal in der Woche eine ganze Stunde.
- ➔ Übungen wirken sich positiv auf die Durchblutung, die Beweglichkeit aus und können Schmerzen von Arthrose lindern.

Sturzprophylaxe

Was Sie selbst tun können um Stürzte zu vermeiden:

- Tragen Sie feste Schuhe mit rutschfester Sohle. Im Sommer Sandalen, möglichst mit Fersenriemen
- Nutzen Sie unbedingt Ihre Hilfsmittel wie Rollatoren
- Räumen Sie potentielle Stolperfallen wie Teppichbrücken weg
- Ihre Dusch- bzw. Wannenvorlage sollte rutschfest sein
- Tragen Sie auch feste Hausschuhe zuhause
- Achten Sie auf gut beleuchtete Flure
- Ist der nächtliche Weg zu Toilette zu weit? Dann nutzen Sie entsprechende Hilfsmittel
- Befestigen Sie an Stufen und Treppen einen Haltegriff oder Handläufe