



Evangelisches Krankenhaus
Bergisch Gladbach

Sturzprophylaxe

Gesundheit und Mobilität im Alltag

Ein Angebot der Ambulanten Rehabilitation
des Evangelischen Krankenhauses



Das Angebot zur Sturzprophylaxe

Am Leben teilnehmen! Sicherheit im Alltag – zuhause und unterwegs

Einem Oberschenkelhalsbruch im hochbetagten Alter gehen oft Jahre deutlich verringerter Alltagsmobilität voraus. Die häufigsten und größten Risiken für einen Sturz sind fehlende Koordination und Kraft.

Beides Faktoren, die bis in das höchste Lebensalter gut trainierbar sind.



Warum Sturzprophylaxe?

Vielfältige Prozesse in Körper und Geist können durch Bewegung und Sport in Gang gesetzt werden.

Werden Funktionen des Körpers nicht genutzt, bilden sich diese zurück.

Spürbare Verbesserungen:

1. Verbesserung des muskulären Zusammenspiels
2. Verbesserung der Alltagssicherheit
3. Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
4. Lösen von Verspannungen
5. Verbesserung der Körperhaltung
6. Reduktion von Rückenbeschwerden
7. Verbesserung der Durchblutung
8. Abbau von Stress





Ängste überwinden

Wenn Sie jetzt denken, ich fühle mich häufig meinem Alltag nicht mehr gewachsen – an Bewegung und Sport wage ich nicht einmal zu denken, dann teilen Sie die Befürchtungen vieler Menschen vor Beginn der Teilnahme. Genau um dies Ängste und Hemmnisse geht es: Die Belastung wird individuell nach Ihren Möglichkeiten gewählt. Sie brauchen keinerlei sportliche Vorerfahrung.

Das sind die Inhalte im Einzelnen:

1. **Spielerische Schulung der Koordination und der Beweglichkeit**
2. **Kräftigung der Muskulatur**
3. **Entspannungsübungen**
4. **Informationen und Tipps zur Sturzvermeidung**

Organisation und Kosten

Unser Kursangebot wird in Blöcken von jeweils drei Monaten in zehn Übungseinheiten angeboten.

Kosten: 155 € pro Monat

Der Kurs kann von Ihrer Krankenkasse mit bis zu 80 Prozent bezuschusst werden. Wir beraten Sie gerne!

Unser Team

Medizinische Leitung

Prof. Dr. med. Hans-Peter Hermann

Chefarzt Medizinische Klinik und Klinik für Kardiologie

Stellvertretender ärztlicher Direktor

Einrichtungsleitung

Michael Geier

Dipl. Sportwissenschaftler / Sporttherapeut

Therapeutinnen / Therapeut

Nina Winkelmann

Dipl. Sportwissenschaftlerin / Sporttherapeutin

Harald Köppler

Dipl. Sportwissenschaftler / Sporttherapeut

Beate Gola

Dipl. Sportwissenschaftlerin / Sporttherapeutin

Informationen erhalten Sie täglich von 9.00 bis 12.00 Uhr unter der Telefonnummer 02202 96979 - 10.



Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach



Ambulante Rehabilitation des EVK

Paffrather Straße 188
51469 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 96979-10
Telefax: 02202 96979-11
E-Mail: info@instig.de
kardioreha@evk.de

Evangelisches Krankenhaus Bergisch Gladbach

Ferrenbergstraße 24
51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 122 - 0
Telefax: 02202 122 - 1055

Das EVK im Internet:
www.evk.de | info@evk.de

