

# COMMUNITY NURSING IN DER MARKTGEMEINDE ROSEGG



Liebe Roseggerinnen  
und Rosegger!



Finanziert von der  
Europäischen Union  
NextGenerationEU

In der heutigen Ausgabe möchte ich Ihnen gerne Wissenswertes zum Thema Sturz mitgeben. Speziell im Alter kann ein Sturz gravierende Folgen für die Betroffenen nach sich ziehen, insbesondere wenn deshalb die Mobilität und die Beweglichkeit eingeschränkt sind und Pflege/vermehrte Unterstützung erforderlich werden. Zwar lässt sich ein Sturz an sich nie zu 100% verhindern/vermeiden, aber man kann die Risikofaktoren reduzieren und so das Sturzrisiko minimieren.

*Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und bleiben Sie gesund!*

*Herzlichst, Ihre Uta Kofler*

## GEFAHRENQUELLEN ERKENNEN UND EINE SICHERE UMGEBUNG SCHAFFEN!

Steigen Sie bitte nicht auf wackelige Schemel oder Stühle, um z.B. Fenster zu putzen! Sorgen Sie für ausreichend Licht. Nachts sind Lampen mit Bewegungsmelder hilfreich. Halten Sie Laufwege frei. Beseitigen Sie Stolperfallen, z. B. Kabel. Bringen Sie Haltegriffe im WC, Bad und Dusche an. Versehen Sie Treppen und Stiegen mit Handläufen. Markieren Sie Stufen besonders auffällig. Vermeiden Sie Nässe auf dem Boden. Setzen Sie im Bad/in der Dusche rutschfeste Trittmatten oder Antirutschstreifen ein. Befestigen Sie Teppiche z. B. mit gummierten Gitterunterlagen, verzichten Sie auf die sog. „Fleckerlteppiche“. Türschwellen können Sie z. B. mit Gummirampen ausgleichen. Platzieren Sie alles, was benötigt wird so, dass Sie es leicht erreichen können. Achten Sie beim Gehen auf den Boden. Vermeiden Sie ruckartige und überhastete Drehbewegungen, die Sie aus dem Gleichgewicht bringen.

## WIE KANN ICH MEIN STURZRISIKO REDUZIEREN?

### BEWEGUNG FÖRDERN!

Fehlende Muskelkraft und eingeschränkte Beweglichkeit erhöhen das Sturzrisiko – sorgen Sie dafür möglichst beweglich zu bleiben. Nutzen Sie z. B. einen **Pedaltrainer für Arme und Beine**, der im Sitzen verwendet werden kann oder **Physiotherapie** u. a. zur Verbesserung des Gleichgewichts.



### AUF RICHTIGE BEKLEIDUNG ACHTEN!

**Kleidung** sollte gut sitzen, nicht zu lose sein oder herunterrutschen – sonst besteht die Gefahr hängen zu bleiben oder zu stolpern. **Schuhe** sollten festen Halt bieten – hinten geschlossen mit flacher und rutschfester Sohle. Praktisch sind Schuhe mit Klettverschluss.

### HILFSMITTEL RICHTIG EINSETZEN!

Verwenden Sie **Hörgeräte und Brillen sowie Gehhilfen**, z. B. einen Rollator – üben Sie damit und bremsen ihn nach Verwendung immer ein, damit er nicht wegrutscht. Benützen Sie einen Duschhocker/Duschstuhl. Sorgen Sie mit einer **Toilettensitzerhöhung** dafür, dass das Hinsetzen/Aufstehen erleichtert wird. Stellen Sie nachts einen **Toilettenstuhl/eine Harnflasche** neben das Bett – erhöhte Sturzgefahr, wenn man schlaftrunken auf die Toilette geht! Denken Sie an einen **Notrufknopf** für Hilfe im Bedarfsfall – erhöht das Sicherheitsgefühl von Ihnen und Ihren Angehörigen!  
**Achten Sie darauf genügend zu trinken!**

Flüssigkeitsmangel kann zum Beispiel zu Schwäche, Kreislaufproblemen, Benommenheit bis hin zu Verwirrtheit führen. Dann besteht die Gefahr zu stürzen!

# EINLADUNG ZUM VORTRAG



„Einblicke in die Welt der Demenz“

22.10.2024 um 18:00 Uhr

**Sitzungssaal der Marktgemeinde Rosegg**  
**Vortragende:** Sabine Dietrich, MAS Demenz Trainerin  
**Zielgruppe:** Interessierte Roseggerinnen & Rosegger

**Inhalte:**

- Was bedeutet Demenz?
- Veränderungen bei Menschen mit Demenz
- Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen
- Stärkung und Erhalt vorhandener Fähigkeiten
- Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

**Die Teilnahme ist kostenlos!**

Dieser Vortrag aus der Reihe „Pflege für zuhause – von Profis lernen“ wird in Zusammenarbeit mit Frau LR<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Prettner (Sozial- und Gesundheitsreferentin), Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege und der Marktgemeinde Rosegg durchgeführt.

Um Anmeldung wird gebeten bei Uta Kofler unter Tel. 0676 8423 50 208

Wir freuen uns auf Ihr/Euer Kommen!

*Franz Richau*  
 Bürgermeister Franz Richau

*Uta Kofler*  
 Community Nurse Uta Kofler



# EINLADUNG ZUM VORTRAG



„Wissenswertes rund ums Sehen“

19.11.2024 um 18:00 Uhr

**Sitzungssaal der Marktgemeinde Rosegg**  
**Referentin:** Barbara Beyweiss, Orthoptistin  
**Zielgruppe:** Interessierte Roseggerinnen & Rosegger

**Inhalte:**

- Was bedeuten die Diagnosen grauer Star, grüner Star und Makuladegeneration?
- Welche ersten Anzeichen lassen auf Erkrankungen des Auges bzw. Fehlsichtigkeit schließen?
- Was kann man selbst tun? – Tipps zum Erhalt der Augengesundheit

**Die Teilnahme ist kostenlos!**

Um Anmeldung wird gebeten bei Uta Kofler unter Tel. 0676 8423 50 208

Wir freuen uns auf Ihr/Euer Kommen!

*Franz Richau*  
 Bürgermeister Franz Richau

*Uta Kofler*  
 Community Nurse Uta Kofler



**KREBSVORSORGE FÜR MÄNNER**

**WIE Mann AUF SICH ACHTET**

**AUS LIEBE ZUM LEBEN.**  
 #wahrenmaenner #prostatavorsorge #loosetie

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE SEIT 1990

**Vorsorge TERMINE**

- **Tastuntersuchung der Hoden**  
 Für Männer: Ab dem 20. Lebensjahr monatlich
- **Prostata - Vorsorgeuntersuchung**  
 Für Männer: Ab dem 45. Lebensjahr jährlich
- **Darmkrebsvorsorge**  
 Für Frauen & Männer: Ab dem 45. Lebensjahr wahlweise mittels Koloskopie (mind. alle 10 Jahre) oder FIT-Stuhltest mind. alle 2 Jahre.
- **Impfung gegen HPV**  
 Für Frauen & Männer: Mädchen/Frauen und Buben/Männer ab dem vollendeten 9. Lebensjahr. Jetzt kostenfrei bis zum 30. Geburtstag möglich! Infos: [www.krebshilfe.net](http://www.krebshilfe.net)
- **Hautuntersuchungen**  
 Für Frauen & Männer: 2x jährlich - Selbstuntersuchung & 1x jährlich durch den Hautarzt

**WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN & BROSCHÜREN: [www.krebshilfe-ktn.at](http://www.krebshilfe-ktn.at)**

**ECHTE MÄNNER GEHEN ZUR VORSORGE**