

# Sturzprophylaxe

## Stürze im Alter – wie können Sie vorbeugen?

Ein Sturz kann für ältere Menschen eine Abwärtsspirale einleiten, an deren Ende Pflegebedürftigkeit und Tod stehen.

Bei einem Sturz können nicht nur die Knochen brechen, sondern auch das Selbstvertrauen, sich zu bewegen.

Hierdurch kann es zu einem Vermeiden von Aktivitäten mit Isolation und zunehmendem Verlust weiterer Fähigkeiten kommen. Um diese Abwärtsspirale zu verhindern, müssen gefährdete Personen erkannt, ihre körperlichen Fähigkeiten trainiert und Sturz-begünstigende Erkrankungen behandelt werden.

**Datum:** Mittwoch, 22. Januar 2020

**Uhrzeit:** 18 Uhr

**Ort:** Holbornsches Haus, Rote Straße 34

**Referent:** Prof. Dr. Roland Nau, Chefarzt der Geriatrie,  
Ev. Krankenhaus Göttingen-Weende,  
Ruth Tönsmann, leitende Krankengymnastin

*Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten.*

