

Wir halten Informationen zu folgenden Themen für Sie bereit:

- Dekubitus / chronische Wunden
- Demenz
- Ernährung bei Demenz
- Ernährung
- Hautintegrität
- Inkontinenz
- Mobilität
- Mundgesundheit
- Schmerzen
- Sturz

Ihre oder unsere Notizen:

Weitere Informationen unter:

www.evangelische-altenhilfe-krefeld.de

Wir sind für Sie da!

Fünf gute Adressen in Krefeld

Altenheim am Tiergarten

Günter-Böhringer-Haus

Kaiserstr. 58 a, 47800 Krefeld

Telefon: 02151/84 60

47800 Krefeld

Verwaltung-TG-GBH@ev-altenhilfe-krefeld.de

Altenheim am Tiergarten

Karl-Bednarz-Haus

Rote-Kreuz-Straße 29, 47800 Krefeld

Telefon: 02151/58 30

Verwaltung-TG-KBH@ev-altenhilfe-krefeld.de

Altenheim Uerdingen

Haus im Park

Zeppelinstr. 11, 47829 Krefeld

Telefon: 02151/93 17 00

hausimpark@ev-altenhilfe-krefeld.de

Altenheim Wilhelmshof

Wilhelmshofallee 110, 47800 Krefeld

Telefon: 02151/58 70

wilhelmshof@ev-altenhilfe-krefeld.de

Ambulante Pflege

Westwall 32-34, 47798 Krefeld

Telefon: 02151/6 75 75

Ruth-Mansfeld@ev-altenhilfe-krefeld.de

Geschäftsstelle der Ev. Altenhilfe

Westwall 40, 47798 Krefeld

Telefon: 02151/47 94 620



Wir informieren



Mobilität

Eine Information für Bewohnende/
Kunden und Angehörige

Was bedeutet Mobilität?

Viele ältere Menschen bewegen sich wegen körperlicher Beschwerden, Angst vor Stürzen oder Antriebsarmut zu wenig. Mangelnde Bewegung kann negative Folgen haben, z.B.:

- Einschränkung der Beweglichkeit bis zu schmerzhaften Kontrakturen (Versteifungen)
- Schmerzen durch Muskelverspannungen
- Eingeschränkte Lebensqualität bez. Selbstständigkeit und durch fehlende Kontakte
- Stürze durch mangelndes Training von Gleichgewicht u. Koordination der Gliedmaßen
- Schlafstörungen, seelische Unausgeglichenheit bis hin zum Trübsinn
- Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen

Welche Risikofaktoren gibt es?

- Chronische Schmerzen
- Starkes Übergewicht
- Bestimmte Medikamente (fragen Sie Ihre Ärzte bzw. lesen Sie ggf. Beipackzettel)
- Bestimmte Erkrankungen (Demenz, neurologische und psychische Erkrankungen)

Welche Vorbeugungsmaßnahmen sind sinnvoll?

- „Wer rastet, der rostet!“ Dieser bekannte Spruch ist so einfach wie wahr.
- Jede Bewegung im Alltag zählt, es müssen nicht immer große Aktionen sein!
- Überlegen Sie welche Bewegung Ihnen Freude macht u. welche Angebote dazu passen. Falls Sie noch zu Hause wohnen, gibt es ja vielleicht Angebote in Ihrer Nähe.

Was tun, wenn es schon Probleme bezüglich Ihrer Mobilität gibt?

- Lassen Sie sich vom Hausarzt oder Orthopäden beraten, wenn Schmerzen o.a. Beschwerden Sie daran hindern, sich genug zu bewegen.
- Klären Sie, ob Sie Schmerzmittel nehmen sollten o. Ihre vorhandenen Medikamente ausreichen. Der Zeitpunkt der Einnahme sollte auf Ihren Tagesablauf abgestimmt sein.
- Medikamente, die Sie müde oder unkonzentriert machen, sollten zu Zeiten genommen werden, wenn keine Aktivitäten geplant sind.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt ab, wieviel und welche Art körperlicher Belastung für Sie persönlich sinnvoll und möglich sind.
- Stellen Sie Möbel so, dass Sie viel Bewegungsspielraum haben in Ihrer Wohnung. Achten Sie auch auf genügend Möglichkeiten zum sicheren Festhalten.

- Es gibt neben Heimtrainern auch kleinere Hilfsmittel zur Förderung der Bewegung im Sitzen (z.B. Arm- und Fußtrainer) in Sanitätshäusern u.a.
- Versuchen Sie auch bei Schmerzen viele kleine Bewegungsabläufe in den Alltag einzubauen, auch wenn es manchmal schwerfällt.

Welche Mobilitätshilfen gibt es?

- Es gibt eine große Auswahl an Mobilitätshilfen in Sanitätshäusern und Versandhandel. Lassen Sie sich beraten, was für Sie möglich und sinnvoll ist.
- Ihr Arzt kann bei Vorliegen eines Pflegegrads ein Rezept für Hilfen zur Mobilität ausstellen, wenn es die Selbständigkeit erhöht, bekommen Sie diese von der Kasse bezahlt.
- Lassen Sie sich von den Pflegekräften beraten bezüglich der Zimmergestaltung. Wenn Sie noch zu Hause wohnen, vereinbaren Sie einen Termin mit der Wohnraumberatung Ihres Pflegestützpunkts bezüglich Möglichkeiten und finanzieller Unterstützung.

Wir kümmern uns um Sie!

Bei Fragen, Unsicherheiten und konkretem Bedarf unterstützen wir Sie gerne. Wenden Sie sich an die für Sie zuständigen Pflegefachkräfte.