

**BOSCH****BKK**

Informationen zum Thema Sturz und Hüftprotektoren

Es ist eine bedauerliche, statistisch belegte Tatsache, wonach jeder dritte über 65-jährige einmal im Jahr stürzt. Leider führen viele dieser Stürze zu Knochenbrüchen, welche in der Folge oftmals langfristig eine Einschränkung der Lebensqualität mit sich bringen.

Was sind Hüftprotektoren?

Grundsätzlich geht es darum, bei einem Sturz auf die Hüfte den Aufprall zu dämpfen, so dass die gefürchtete Schenkelhalsfraktur verhindert wird. Hüftprotektoren stellen keinen 100-prozentigen Schutz dar, bieten aber einen hohen Grad an Sicherheit.

Verschiedene Modelle dieser Hosen stehen heute zur Verfügung:

- ▶ Eine Plastikschiene, die die Aufprallkräfte auf das umliegende Weichgewebe verteilen soll
- ▶ Eine Schaumstoffeinlage, die den Sturz abdämpfen soll



Hartschalenprotektor



Weichprotektor

Wer ist besonders gefährdet, einen Sturz bzw. eine Fraktur zu erleiden?

Menschen,

- ▶ die bereits einmal gestürzt sind
- ▶ die Problemen beim Gehen haben
- ▶ die unter Balancestörungen leiden
- ▶ bei denen die Sehkraft nachgelassen hat bzw. eine Sehstörung vorliegt
- ▶ die vier und mehr verschiedene Medikamente einnehmen müssen
- ▶ mit einem besonders niedrigen Blutdruck
- ▶ mit Osteoporose
- ▶ mit einer Kraft- und Leistungsminderung – besonders in den Beinen

Vermeidung von Risikofaktoren durch bessere Gestaltung des Wohnumfeldes

Einige Beispiele für solche Risikofaktoren:

- ▶ Ungenügende Beleuchtung, besonders im Treppenbereich
- ▶ Stolperfallen wie Kabel, Türschwellen, Teppiche
- ▶ Nasse oder rutschige Böden
- ▶ Ungebremste Rollatoren oder Toilettenstühle

Weitere Informationen finden Sie in unseren Infoblättern „Sicheres Wohnen“ und „Sturzgefahren im Alter vermeiden“ unter: www.Bosch-BKK.de/Gesundheits-Informationen
Bei Fragen zum Thema Sturz und Hüftprotektoren sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder unseren Patientenbegleitern.

FitAl

mit Sicherheit mobil

Die Bosch BKK – Patientenbegleitung

In vielen Regionen sind unsere Patientenbegleiter/innen für Sie aktiv, um gemeinsam mit Ihnen, Ihrem Arzt und anderen Leistungserbringern eine möglichst optimale Versorgung sicherzustellen, angepasst auf die jeweils individuelle Situation. Ihre Patientenbegleiter nehmen sich **Zeit** für ein ausführliches Gespräch – gerne auch bei Ihnen zu Hause.

Die Patientenbegleitung unterstützt mit Rat und Tat und steht Ihnen entlastend zur Seite. Gesundheitliche Leistungen werden bei Bedarf für Sie organisiert und aufeinander abstimmt. Das Angebot der Patientenbegleitung ist für Sie **kostenlos** und **freiwillig** und eine besondere Leistung für die Versicherten der Bosch BKK:

- ▶ Sie erhalten eine intensive Beratung zu Gesundheitsangeboten in Ihrer Nähe (z. B. Bewegungs- und Ernährungskurse oder auch psychotherapeutische Unterstützung).
- ▶ Kennen Sie die speziellen Arztprogramme der Bosch BKK? Die Patientenbegleiter wissen, welches gerade jetzt für Sie geeignet sein könnte.
- ▶ Rund um eine Rehabilitationsmaßnahme – von der Suche einer geeigneten Klinik bis zum Beginn – werden Sie bei Interesse unterstützt.
- ▶ Brauchen Sie eine Haushaltshilfe? Benötigen Sie Hilfsmittel? Der Patientenbegleiter bahnt den Weg.
- ▶ Kontakte zu Pflege- bzw. Sozialdiensten werden vermittelt. Eine individuelle Pflegeberatung unterstützt die Pflegebedürftigen ebenso wie die pflegenden Angehörigen.
- ▶ Auch den Weg zu einem Online-Pflegekurs zeigt Ihnen die Patientenbegleitung. Sie bestimmen, wann es losgeht.

Informationen zu diesen und weiteren Themen erhalten Sie nicht nur persönlich durch die Patientenbegleitung, sondern auch in der Geschäftsstelle in Ihrer Nähe oder online. Einen Eindruck über unser Angebot erhalten Sie mit unserem Film unter www.Bosch-BKK.de/Patientenbegleitung