

# Presseinformation 04/ 2008

vom 26. April 2008

## **Förderverein FFHSZ e.V.**

begrüßt Maßnahmen zur Sturzprophylaxe am HSZ  
und sponsert Übungs-Materialien



**Freunde und Förderer des  
Horst-Salzmänn-Zentrum e.V.**

korp. Mitglied bei der Münchner Arbeiterwohlfahrt

**Georg Prinz**, 1. Vorsitzender  
Alfred-Neumann-Anger 10, 81737 München  
Telefon: 089-675657, Fax: 089-62737847  
[www.ffhsz.de](http://www.ffhsz.de)

**Spendenkonto: 166 900  
Stadtsparkasse München  
BLZ 701 500 00**

Mit zunehmendem Alter nimmt naturgemäß die Reaktionsfähigkeit des Menschen ab, was u. a. zu einem erhöhten Sturzrisiko führt. Kommen außerdem körperlich/ geistige Erkrankungen oder Behinderungen hinzu, kann mitunter jede Eigenaktivität des Heimbewohners, wie das Ein- und Aussteigen aus dem Bett, der Gang zur Toilette u. a. zur Gefahr werden. Neben Prellungen, Frakturen etc. ist für den Heimbewohner mit einem Sturz oft auch ein seelisches Trauma verbunden, das zusätzliche Verunsicherung und Hilflosigkeitsgefühle auslösen kann.

Dem entgegenzuwirken bemüht sich laut Frau Marion Klare vom Sozialdienst im HSZ eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren im Alten- und Pflegeheim der AWO und zieht sich zwei Mal pro Woche unter Anleitung durch speziell geschulte Pflegekräfte Gewichtsmanschetten über und greift zu Hanteln. Gut eine Stunde lang bringen sie so zwei Mal in der Woche Schwung in ihre Bizeps und Trizeps. Das Bewegungstraining macht die Männer und Frauen fit für die kleinen Hürden im Alltag. Aktiv beugen sie so vor und trainieren einen sicheren Gang, ihre Standfestigkeit, Wendigkeit und Muskelkraft.

Schließlich stürzen etwa ein Drittel der über 65-jährigen mindestens einmal im Jahr.

Die Vorstandsmitglieder des Fördervereins „Freunde und Förderer des Horst-Salzmänn-Zentrum e.V.“ (FFHSZ) zeigten sich in der Sitzung vom Freitag sehr beeindruckt von den Erfolgen der Mitarbeiter/innen des Pflegebereiches im HSZ, denen es gelang, das zusätzlich in Schulungen erarbeitete Wissen so umzusetzen, dass sich die Fälle von Stürzen im Pflegeheim um rund ein Drittel reduziert haben.

Um noch erfolgreicher zu sein und den Bewohnern das mitmachen beim Bewegungstraining zu erleichtern, sollen Turn- und Sportgeräte wie z.B. vierzig Turnstäbe und zehn Therabänder angeschafft und vom Förderverein die Kosten übernommen werden. Dem stimmte der Fördervereinsvorstand nun zu und stellt dafür rund 275 Euro zur Verfügung. Erfreulich auch der Erfolg der Aktion „Kochen am Bett“ und das Vorhaben, am 12. Juni 2008 um 18 Uhr das EM-Fußballspiel Deutschland ./.. Kroatien im Parkstüberl zu übertragen und den Fußballfans ein Event zu bieten.