

RUSSKA



Stürze vermeiden - Mobilität erhalten

Schutz und Vorsorge für
zu Hause und unterwegs

Stürze vermeiden – Mobilität erhalten



Sie halten einen **Ratgeber zur Verhütung von Stürzen und Minderung von Sturzfolgen** in den Händen. Stürze, vor allem im Alter, werden zu einem immer größeren Problem: So stürzt jeder dritte Mensch ab 65 Jahren in Deutschland mindestens einmal pro Jahr. Bei den über 80-Jährigen sind es sogar mehr als die Hälfte. Für einen Großteil der gestürzten Personen ist der Sturz mit Verletzungen und langwierigen Krankenhausaufenthalten verbunden. Besonders gefürchtet sind Oberschenkelhalsbrüche, die häufig – neben der Behandlung im Krankenhaus – über eine lange Zeit Reha-Maßnahmen erforderlich machen. In manchen Fällen heilen sie sogar nicht mehr vollständig aus und können in die Invalidität oder Pflegebedürftigkeit führen.

Ihr Fachhändler hat dieses Problem erkannt und hilft Ihnen mit diesem Ratgeber, der eine Vielzahl von **Informationen zum Sturz, zur Sturzverhütung und zur Minderung von Sturzfolgen** bündelt. Nutzen Sie diesen Ratgeber, um anhand von Fragelisten festzustellen, ob Sie selbst, Angehörige oder Bekannte, ein besonderes Sturz-Risiko haben und lernen Sie Möglichkeiten kennen, dieses Risiko zu vermindern. Es werden unterschiedliche Hilfsmittel vorgestellt, die helfen können, einen Sturz zu verhindern oder die Verletzungen geringer zu halten. Zusätzlich können Sie prüfen, ob in Ihrem Wohnumfeld besondere Risiken vorhanden sind und in welchem Bereich Alltagshilfen sinnvoll eingesetzt werden können, um Ihre Mobilität zu unterstützen.

Mit Ihren persönlichen Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler vor Ort. Er steht Ihnen als kompetenter Berater mit Wissen und Erfahrung zur Verfügung. Wenn Sie durch diesen Ratgeber Anregungen bekommen konnten, dann lassen Sie doch auch andere daran teilhaben, indem Sie ihn verschenken oder weiterempfehlen.

Mit freundlichen Grüßen

Siegfried Huhn

Krankenpfleger und Gesundheitspädagoge
RUSSKA-Berater

Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Seite
Sturz-Gründe	
Personenbezogene Faktoren	4
Umfeldbezogene Faktoren	4
Sturzgefährdet?	
Personenbezogene Risiko-Einschätzung	5
Umfeldbezogene Risiko-Einschätzung	6
Checkliste Wohnraum	6
Checkliste Bad & WC	7
Hilfsmittel	
Mobilitätshilfen	8
Bad & WC	15
Intelligente Assistenz-Systeme	21
Erleichterung im Alltag	25
Kraft & Ausdauer	30
Fitness-Übungen	32

Sturz-Gründe

Beobachtungen von Stürzen bei älteren Menschen zeigen, dass es Risikofaktoren gibt, die in der Person oder deren Lebensumfeld liegen. Stürze ereignen sich meist aus einer Kette mehrerer Risikofaktoren, können aber oft schon mit dem Beseitigen eines Faktors vermieden werden.

Personenbezogene Faktoren



Altersbedingter Fitnessmangel
Durch mangelnde Fitness stürzen Betroffene oft.



Inkontinenz
Betroffene sind oft unruhig und stürzen auf dem Weg zur Toilette.



Balance- und Gangstörungen
Verlagerung des Körperschwerpunktes führt zu schlurfendem Gang, kleinen Schritten, unvollständigem Abrollen der Füße, Abnahme des Balancereflexes.



Medikation

- Polypharmazie
- Psychotrope Medikamente
- Antihypertensiva (blutdrucksenkende Arzneimittel)



Erkrankungen im Bewegungsapparat
Verminderung der Mobilität durch Parkinson, Osteoporose, Rheuma etc.



Einschränkung des Seh- und Hörvermögens
Verminderte Nahsicht, Blendungsempfindlichkeit und schlechte räumliche Orientierung.



Frühere Stürze
Erhöhte Angst vor weiteren Stürzen, weniger Aktivität und eingeschränkte Mobilität.

Umfeldbezogene Faktoren



Stolperfallen
Herumliegende Kabel, hochstehende Teppichkanten, Türschwelle, nasse und glatte Fußböden, lose Teppiche.



Unzureichende Beleuchtung
Zu wenig oder blendendes Licht.



Wohnumfeld und Hilfsmittel
Neue Gegenstände in gewohnter Umgebung, zu enge Räume, zu wenig Sitzgelegenheiten zum Ausruhen, mangelhafte Hilfsmittelanpassung, falsches Schuhwerk.

Sturzgefährdet?

Personenbezogene Risiko-Einschätzung

Mit der ehrlichen Beantwortung der folgenden Fragen finden Sie schnell heraus, ob Sie sturzgefährdet sind und eine Beratung bei Ihrem Fachhändler vor Ort in Anspruch nehmen sollten.

- | | Ja | Nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Sind Sie 65 Jahre oder älter? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Bereitet es Ihnen Probleme, 15–20 Sekunden auf einem Bein zu stehen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Leiden Sie an Erkrankungen, die die Funktion des Bewegungsapparates beeinträchtigen wie Parkinson, Osteoporose, Rheuma, Schlaganfall etc.? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Leiden Sie unter Inkontinenz? Dabei ist es unerheblich, ob Sie von leichter, mittlerer oder schwerer Inkontinenz betroffen sind. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ist Ihre Seh- oder Hörfähigkeit eingeschränkt oder leiden Sie sogar unter massiven Seh- oder Hörstörungen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente oder Alkohol zu sich? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Sind Sie während der letzten 6 Monate gestürzt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Treten bei Ihnen gelegentlich Konzentrationsschwächen auf oder leiden Sie an einem abnehmenden Kurzzeitgedächtnis? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Haben Sie auch nur eine der Fragen mit »Ja« beantwortet, besteht für Sie ein gewisses Sturz-Risiko. Je mehr Fragen Sie mit »Ja« beantwortet haben, desto höher ist Ihr persönliches Sturz-Risiko. In beiden Fällen sollten Sie eine Beratung durch Ihren Fachhändler in Anspruch nehmen, um den Einsatz von diversen Hilfsmitteln oder weitergehenden Maßnahmen zu besprechen.

Konnten Sie alle Fragen mit »Nein« beantworten, besteht zur Zeit noch kein nennenswertes Sturz-Risiko. Dennoch sollten Sie sich weiterhin aufmerksam beobachten und von Zeit zu Zeit Ihre Sturz-Risiko-Einschätzung überprüfen.

Umfeldbezogene Risiko-Einschätzung

Für ein sturzsaferes Wohnumfeld ist es wichtig, mögliche Gefahrenquellen zu (er-)kennen. Nehmen Sie sich daher - Ihrer Sicherheit zuliebe - Zeit für die Beantwortung der Fragen auf dieser und der nächsten Seite, denn jedes »Nein« kann ein Risiko für Ihre Gesundheit bedeuten.

Checkliste Wohnraum

	Ja	Nein
 Treppen		
1. Haben die Treppen beidseitig durchgehend griffsichere Handläufe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sind die Treppenstufen gut erkennbar, z. B. durch farbige Kanten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sind die Treppenstufen auch bei Nässe trittsicher und rutschfest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Fußböden		
1. Sind die Bodenbeläge rutschfest und trittsicher und das auch bei Nässe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sind Teppiche trittsicher befestigt und frei von hochstehenden Kanten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ist der Boden frei von Kabeln und anderen Stolpergefahren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sind die Laufwege mit und ohne Gehhilfen gut passierbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Möbel		
1. Stehen alle Möbel fest und sicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sind die Küchenschränke in der richtigen Höhe angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Befinden sich die häufig gebrauchten Gegenstände in den am leichtesten zugänglichen Schränken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sind Stuhlpolster gegen ein Herunterrutschen gesichert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gibt es in allen Räumen ausreichend Ausruhmöglichkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ermöglicht die Höhe des Bettes ein gefahrloses Ein- und Aussteigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Gibt es in unmittelbarer Nähe des Bettes Ablagemöglichkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Beleuchtung		
1. Wird die Beleuchtung im Eingang und im Treppenhaus automatisch eingeschaltet und sind die Beleuchtungsintervalle lang genug?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Gibt es gut erreichbare Lichtschalter am Bett und an den Türen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Geht das Licht ohne Verzögerung an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ist das Licht blendfrei und spiegelt sich nicht auf glatten Flächen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Allgemeine Fragen		
1. Ist das Telefon leicht zu bedienen und hat es große Tasten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Hat das Telefon Speichermöglichkeiten für Notrufnummern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sind Fenster und Türen leicht und ruckfrei zu öffnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hat eine Vertrauensperson für Notfälle einen Zweitschlüssel zur Wohnung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checkliste Bad & WC

	Ja	Nein
 Fußboden		
1. Ist der Fußboden auch bei Nässe rutschfest und trittsicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sind Badematten, WC-Vorlagen etc. ausreichend fixiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Waschtisch		
1. Ist der Waschtisch groß genug, um Waschutensilien griffbereit darauf abzulegen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ist der Waschtisch stabil genug, um sich darauf abzustützen oder daran festzuhalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ist der Wasserhahn gut erreichbar und einstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Gibt es eine Sitzgelegenheit am Waschtisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ist der Spiegel individuell einstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Dusche		
1. Sind Haltegriffe zum Einstieg und Stehen in der Dusche vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Gibt es eine sichere Sitzgelegenheit in der Dusche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gibt es rutschfeste Unterlagen in und vor der Dusche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Badewanne		
1. Sind zum Ein- und Ausstieg Haltegriffe vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ist der Ein- und Ausstieg problemlos möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gibt es rutschfeste Unterlagen in und vor der Wanne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Toilette		
1. Ist das Hinsetzen und Aufstehen mühelos möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ist die Sitzhöhe individuell angepasst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gibt es Haltegriffe zum Hinsetzen und Aufstehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ist das Toilettenpapier gut erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Allgemeine Fragen		
1. Ist genug Bewegungsfreiheit im Bad gegeben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ist das Bad auch mit Gehhilfen zugänglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sind die Handtücher leicht erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diese Fragen können nur einer ersten Einschätzung Ihrer Wohnsituation und der vorhandenen Risiken dienen. Für eine umfassende Wohnraumberatung sprechen Sie bitte Ihren Fachhändler vor Ort an.

Hilfsmittel

Hilfsmittel sollen den Alltag erleichtern und dem Betroffenen mehr Sicherheit geben. Da es sich bei den gezeigten Produkten meistens nur um Auszüge aus dem RUSSKA Sortiment handelt, fragen Sie Ihren Fachhändler nach weiteren Ausführungen der einzelnen Artikel.

Mobilitätshilfen

Hierbei handelt es sich um Hilfsmittel, die die Mobilität erhalten sollen, das Zurücklegen weiter Wege außerhalb der Wohnung ermöglichen oder sicherer machen, aber auch um Hilfen für den Wohnbereich. Rollatoren sind eine praktische Hilfe im Alltag. Sie stützen beim Gehen, ermöglichen eine Ruhepause zwischendurch und befördern ganz nebenbei den Einkauf.

Nützliche Hinweise und Tipps zum Rollator

- Die max. Belastbarkeit setzt sich aus Körpergewicht, Kleidung und Beladung des Rollators zusammen. Er ist nicht zum Transport von Personen oder schweren Gegenständen geeignet.
- Taschen dürfen nicht an die Handgriffe gehängt werden, da diese zu einem Ungleichgewicht des Rollators führen können und somit ein Sturzrisiko darstellen.
- Rollatoren sind teilweise mit Reflektoren ausgerüstet. Zur eigenen Sicherheit sollte man weitere Reflektoren tragen, um bei Dunkelheit gesehen zu werden.
- Wenn der Rollator im gefalteten Zustand abgestellt wird, immer darauf achten, dass er sicher steht. Ein Sturz kann Rahmen und Schweißnähte beschädigen.
- Stellen Sie den Rollator so ein, dass Sie möglichst aufrecht zwischen den Handgriffen gehen können. Bei locker hängenden Armen werden die Griffe auf Höhe der Handgelenke eingestellt.
- Einige Rollatoren verfügen über eine Nummerierung auf den Griffstangen, so lässt sich nach dem Transport die benötigte Höhe ganz leicht wieder einstellen.
- Bevor auf dem Rollator Platz genommen wird, müssen beide Bremsen festgestellt werden, damit der Rollator nicht wegrollt.
- Gehen Sie auf glatten Untergründen immer besonders vorsichtig, da sich unter Umständen die Räder trotz fest gezogener Bremse über den Boden schieben lassen.
- Einige Rollatoren verfügen über einen Rückengurt zur Unterstützung einer bequemen Sitzhaltung während der Ruhepause. Immer langsam und gleichmäßig dagegen lehnen. Legen Sie keine Jacken oder Taschen über den Rückengurt.
- Während der Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln nicht auf dem Rollator sitzen – Sturzgefahr.

Rollator vital

Mit der Note 2,0 in der Zeitschrift »Test« Ausgabe 3/2019 wurde der Rollator RUSSKA vital carbon zusammen mit dem Modell eines anderen Herstellers Testsieger.

Dieser leichte und kompakte Begleiter überzeugt durch das edle Design. Er vereint eine Belastbarkeit bis 150 kg mit gerade 5,75 kg bzw. 5,88 kg Eigengewicht. Einfach und besonders schmal faltbar kann er überall mitgenommen werden. Das Modell vital plus bietet mit weichen Rädern noch mehr Komfort. Der vital classic ist elegant und ein praktischer Begleiter im Alltag und auf Reisen.

Alle Modelle verfügen über eine mit 5 kg belastbare Tasche, Stufenhilfen und Kantenabweiser.

Umfangreiches Zubehör ist optional erhältlich.

Sitzhöhe 62 cm bzw. 54 cm.

Artikel-Nr.: 11448 700 - 11448 701
Rollator vital carbon plus
11448 600 - 11448 611
Rollator vital carbon
11448 500 - 11448 541
Rollator vital plus
11448 000 - 11448 041
Rollator vital classic

HMV-Nr.: 10.50.04.1219 vital carbon 62
10.50.04.1220 vital plus 54/62



TESTSIEGER
Stiftung
Warentest
test
1
GUT (2,0)
RUSSKA vital carbon
Im Test: 12 Rollatoren,
davon 2 mit GUT (2,0)
Ausgabe 3/2019
www.test.de
19EP85

10.50.04.1218 vital classic 54
10.50.04.1174 vital classic 62

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Wohnraum-Rollator Scandinavian Butler

Bei diesem Modell wurde bewusst auf einen Faltmechanismus verzichtet, um seine Robustheit und Stabilität zu erhöhen. Dank der intelligenten Rahmenform bietet er viel Hilfe fürs Stützen, Halten und Transportieren. Die großen Räder lassen sich einfach über kleine Bodenschwellen manövrieren. Auch bei kleinen Wegen vor der Haustür, z. B. zum Briefkasten, ist der Butler immer dabei. Zum Lieferumfang gehören ein Stoffkorb und ein Holztablett.

Max. Belastbarkeit: 150 kg.

11444 000	perlweiß	-	-
-----------	----------	---	---



Wohnraum-Rollator Let's Dream

Schmal und wendig unterstützt dieser Rollator zu Hause auch auf engem Raum. Mit 55 cm Breite passt er durch normale Zimmertüren und begleitet durch die gesamte Wohnung. Tablett und Stoffkorb sind im Lieferumfang enthalten und ermöglichen den Transport von kleinen Gegenständen.

Max. Belastbarkeit: 100 kg.

11449 400	Holzoptik/chrom	-	-
11449 401	schwarz/braun	-	-



Rollator Let's Shop

Der kraftvolle Begleiter bei Ausflügen, im Alltag und bei Einkäufen. Die große Tasche kann mit bis zu 12 kg beladen werden. Praktisch ist die herausnehmbare Innentasche. Für eine Ruhepause zwischendurch bietet der Taschen- deckel einen Sitz.

Max. Belastbarkeit: 130 kg.

11449 700	grau	-	-
-----------	------	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Mobilitätsroller ATTO

Dieser elegante und leistungsstarke Mobilitätsroller ist Ihr Begleiter unterwegs. Während er sich zusammengeklappt besonders klein macht und für einen einfachen Transport in mehrere Teile trennen lässt, entfaltet er sich aufgebaut zu seiner vollen Größe. Und das in nur wenigen Sekunden. Mit einer Bodenfreiheit von 10 cm fährt er auch über kleine Hindernisse. Mit ATTO können Sie sich sehen lassen – Mobilität in eleganter Form.

Max. Belastbarkeit: 100 kg.

97500 000	weiß	-	-
-----------	------	---	---



Faltbarer Aluminium-Gehstock

Leicht, kompakt und einfach praktisch. Den faltbaren Gehstock aus hochwertigem Aluminium können Sie aufgrund seiner kompakten Größe immer mitführen. Bei Nichtgebrauch verschwindet er einfach in dem mitgelieferten Kunststoff-Etui. Gehstöcke verleihen dem Anwender mehr Sicherheit beim Gehen und helfen somit, Sturz-Risiko-Situationen zu vermeiden. Auch erhältlich mit anatomischem Griff und Fischergriff für ein sicheres Greifgefühl mit Entlastung für Finger- und Handgelenk.

Höhenverstellung: 84-94 cm.

Max. Belastbarkeit: 100 kg.

15167 000 - 200	Holz-Fritzgriff	10.50.01.1016	z. B. 01334186
15168 000 - 300	anatomischer Griff	10.50.01.2028	z. B. 01036508
15169 100/ 15169 400	Fischergriff	10.50.01.2027	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Gehstock-Schirm

Gehstock und Schirm lassen sich voneinander separieren. Bei einsetzendem Regen kann der Schirm aufgespannt werden, ohne dabei auf die Unterstützung des Gehstocks verzichten zu müssen. Dies hilft auch bei Nässe, Sicherheit zu erhalten und Stürze zu vermeiden. Die Höhe ist von 87-93 cm einstellbar.

Max. Belastbarkeit Gehstock-Schirm: 113 kg; separierter Gehstock: 100 kg.

15172 000	beige Karo	-	-
15172 100	anthrazit Karo	-	-



Gehstützenkapsel/Stockkapsel

Diese Kapseln sind Zubehör für Gehstöcke und Unterarm-Gehstützen in verschiedenen Durchmessern. Um einen stets sicheren Halt mit den Gehhilfen zu haben, sollten abgenutzte Kapseln durch neue ersetzt werden. Auch erhältlich mit Spikes für den Winter.

15116 000	Stockkapsel, schwarz	10.99.01.0001	-
15170 000	Gehstützenkapsel, schwarz	10.99.01.0001	-
15180 016	Gehstützenkapsel mit Spikes und Kappe, hellgrau	-	-



Stockhalter

Als Zubehör für Gehstöcke. Der mit einem Stockhalter ausgestattete Gehstock kann bequem an eine Tischplatte gelehnt werden. Das rutschhemmende Material des Stockhalters kann das Weggeliten von der Tischplatte verhindern. Der Anwender muss sich nicht nach dem heruntergefallenen Stock bücken und beugt somit einem Sturz vor. Passend für alle Standard-Gehstöcke.

15105 000	schwarz	10.99.01.2005	01334358
-----------	---------	---------------	----------

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Stockschlaufe

Zum Tragen am Handgelenk ist diese Schlaufe als Zubehör erhältlich. Ähnlich wie der Stockhalter kann die Stockschlaufe das Herunterfallen des Gehstocks verhindern.

15106 000	Universalgröße, schwarz	-	01334341
15106 100	Universalgröße, braun	-	-



Schuh-Spikes

»Schneeketten« für die Füße. Der mit Metallspikes versehene Gummi-Überzug wird einfach über den flachen Schuh gezogen. So wird die Rutschgefahr auf glatten Wegen vermindert. Paarweise erhältlich.

15195 300	Schuhgröße 37-40	-	07663040
15195 400	Schuhgröße 41-43	-	07663011
15195 700	Schuhgröße 44-47	-	07559733



Eiskralle

Die Eiskralle wird an Gehstöcken befestigt und dient dem sicheren Halt auf glatten, vereisten Flächen. Sie verhindert das Wegrutschen des Gehstocks und kann den Anwender somit vor Stürzen schützen.

15107 000	Universalgröße	-	03799682
-----------	----------------	---	----------



VITANESS Stopper-Socken GehSicher

Diese Socken verleihen Menschen mit unsicherem Gang mehr Sicherheit und reduzieren die Sturzgefahr auf glatten Flächen. Beugt einem »Stolper-Bremsen« und Vornüber-Fallen vor.

Material: 90 % Baumwolle, 9 % Polyamid, 1 % Elasthan.

60100 100 -120	Gr. 35-46, beige	-	-
60100 200 -220	Gr. 35-46, marine	-	-
60100 300 -330	Gr. 35-50, anthrazit	-	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



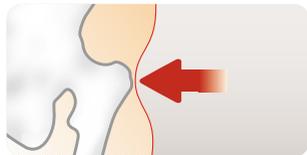
Kompletthüftschutz Soft

Der Kompletthüftschutz vereint einen hohen Tragekomfort mit idealen Dämpfungsfähigkeiten und hilft bei Stürzen durch seinen Schaumstoff, das Risiko eines Oberschenkelhalsbruchs zu vermindern. Die Protektoren stecken in eingenähten Taschen in der speziellen Unterwäsche und sind damit ganz einfach in der Anwendung. Einfach Protektoren einsetzen, den Slip anziehen, und schon ist man geschützt.

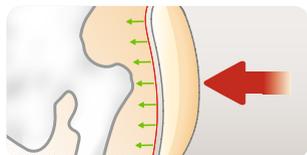
Diese Weichprotektoren passen sich dem Hüftbereich optimal an. Aufgrund des geringen Gewichts sowie durch die konischen Verläufe im Protektoren-Außenbereich nimmt man den Hüftschutz kaum wahr. Die Mikrostruktur sorgt dafür, dass – trotz der Weichheit – der Schaumstoff im Falle eines Sturzes nur wenig nachgibt und den Hüftbereich optimal schützt.

Das Set enthält je eine Hose und zwei Protektoren. Alle Hosen sowie Protektoren sind separat erhältlich.

Material: Hose: 92 % Baumwolle, 8 % Elasthan.



ohne Hüftschutz



mit Hüftschutz

61000 100	für Herren, Gr. S 46/48	-	09295899
61000 110	für Herren, Gr. M 50	-	09295907
61000 120	für Herren, Gr. L 52/54	-	09295913
61000 130	für Herren, Gr. XL 56	-	09295936
61000 140	für Herren, Gr. XXL 58	-	09295942
61000 200	für Damen, Gr. S 36	-	09295959
61000 210	für Damen, Gr. M 38/40	-	09295965
61000 220	für Damen, Gr. L 42/44	-	09295971
61000 230	für Damen, Gr. XL 46/48	-	09295988
61000 240	für Damen, Gr. XXL 50/52	-	09295994

Bad & WC

Viele Stürze ereignen sich im Badezimmer, da nasse Oberflächen ein Ausrutschen begünstigen und die Bewegungsfreiheit dort aus Platzgründen oft eingeschränkt ist. Daher ist es besonders wichtig, diesen Gefahrenbereich gut abzusichern. Das Benutzen des WCs kann für bewegungseingeschränkte Personen zu Risikosituationen führen. Deshalb stellen wir Ihnen hier praktische Hilfsmittel und Alternativen vor.

Einsteigehilfe Deluxe Plus

Die Einsteigehilfe wird werkzeuglos am Wannenrand montiert, sorgt für sicheres Ein- und Aussteigen und unterstützt das Aufstehen in der Wanne. Der gummierte, genoppte Griff kann auch bei Problemen in den Fingergelenken gut gegriffen werden.

Max. Belastbarkeit: 100 kg.

Artikel-Nr.: 78072 000



Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Stützklappgriff

Neben die Toilette montiert, unterstützt er beim Hinsetzen und Aufstehen und entlastet so Knie- und Hüftgelenke. Bei Nichtbedarf kann er platzsparend an die Wand hochgeklappt werden. Beide Längen auch in weiß pulverbeschichtet erhältlich.

Max. Belastbarkeit: 110 kg.

78083 000	60 cm, pulverbeschichtet	04.40.05.1214	-
78083 100	80 cm, pulverbeschichtet	04.40.05.1214	-
78083 200	60 cm, Edelstahl poliert	04.40.05.1214	-
78083 300	80 cm, Edelstahl poliert	04.40.05.1214	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Toilettensitzerhöher

Toilettensitzerhöhung, die für jedes Standard-Toilettenbecken geeignet ist. Die leichte Vorwärtsneigung des Sitzes von 3° bewirkt eine ergonomischere Sitzposition. Große Hygienemulden im vorderen und hinteren Bereich unterstützen die einfache Intimhygiene. Gut zu greifende Befestigungselemente halten den Toilettensitzerhöher sicher am Toilettenbecken.

Weitere Ausführungen erhältlich.

Max. Belastbarkeit: 200 kg.

17525 000	10 cm, mit Deckel	33.40.01.0096	-
17525 100	10 cm, ohne Deckel	33.40.01.0095	-



Toilettensitzerhöher mit Armlehnen

Erleichtert bewegungseingeschränkten Personen die Hygiene im Alltag. Zusätzliche, gepolsterte Armlehnen, die hochgeklappt werden können, bieten noch bessere Unterstützung beim Setzen und Aufstehen und verleihen noch mehr Sicherheit.

Individuelle Anpassung durch wahlweise Sitzflächen-erhöhung von 6, 10 oder 14 cm. Einfache und schnelle Montage.

Max. Belastbarkeit: 120 kg.

17522 000 N	-	33.40.01.3019	03799699
-------------	---	---------------	----------

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Toilettenstuhl, höhenverstellbar

Um einen Sturz bei dem Gang zur Toilette zu vermeiden, z.B. in der Nacht oder bei eingeschränkt mobilen Anwendern, bietet sich das Benutzen eines Toilettenstuhls an. Er kann in unmittelbarer Nähe zum Bett aufgestellt werden und verringert somit das Risiko eines Sturzes.

Max. Belastbarkeit: 130 kg.

17500 540	bordeaux	33.40.04.0019	-
-----------	----------	---------------	---



Toilettenstuhl, fahrbar

Vier Rollen – zwei davon mit Bremse – ermöglichen das leichte Bewegen des Toilettenstuhls und den kurzen Transport des Pflegebedürftigen auf dem Toilettenstuhl. Die schwenkbaren Armlehnen und Fußrasten erleichtern das Ein- und Aussteigen.

Max. Belastbarkeit: 120 kg.

17502 100	verchromt	18.46.02.0052	03799848
17502 200	pulverbeschichtet	18.46.02.0052	-



Nachtopf für Erwachsene

Zum Wasserlassen im Stehen. Deckel schützt vor unangenehmen Gerüchen. Jeder Gang zur Toilette erhöht das Sturz-Risiko für sturzgefährdete Personen. Ideal für Frauen mit Schwierigkeiten beim Hinsetzen und Aufstehen bei der Benutzung der Toilette oder eines Toilettenstuhls.

Fassungsvermögen: 2,0l.

17510 022	-	-	-
-----------	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	PHV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Urinflaschen-Set

Urinflaschen für Männer zum Auffangen von Urin ermöglichen das Wasserlassen im Liegen oder Stehen. So wird der oftmals gefährliche Toilettengang in der Nacht oder unter großer Eile vermieden. Der Urinflaschen-Halter bietet die Möglichkeit, die Urinflasche sicher abzustellen. Die Urinflaschenbürste hilft bei der Reinigung.

Fassungsvermögen: 1,0 l.

18100 000	-	51.40.01.1004	03628093
-----------	---	---------------	----------



Badestufe stapelbar

Das Set mit 3 Stufen bietet die Möglichkeit, eine Treppe für noch leichteres Ein- und Aussteigen beim Baden zu errichten. Auch jede einzelne 10 cm hohe Stufe mit rutschsicherer Auflage stellt mit ihrer großen Trittpläche von 42 x 31 cm (L x B) bereits eine große Hilfe dar.

Max. Belastbarkeit: 190 kg.

78056 000	1 Stück	-	-
78056 010	3er-Set	-	-

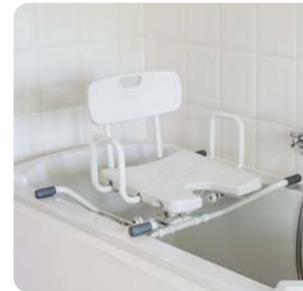


Einsatz-Bidet mit Seifenablage

Dieses Bidet ist für alle Standard-WCs zur bequemen Intimpflege und für Heilbäder im Sitzen geeignet. Der Anwender muss hierbei nicht mehr stehen und läuft nicht Gefahr, dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Insbesondere Personen nach einem Schlaganfall können damit ihre Intimpflege selbstständig durchführen.

77030 000	-	-	03668767
-----------	---	---	----------

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Drehbarer Aluminium-Badewannensitz mit Rückenlehne und Armlehnen

Dieser drehbare Sitz macht das Einsteigen in die und Aussteigen aus der Badewanne sehr einfach und komfortabel. Er lässt sich in 4 Schritten komplett um die eigene Achse drehen. Sie sitzen auf einer Fläche von 40 x 41 cm. Der Sitz ist in der Breite von 78-84,5 cm verstellbar und passt so für die meisten Badewannen. Die Gummiauflagen halten den Badesitz auch während des Drehens sicher am Badewannenrand fest.

Max. Belastbarkeit: 130 kg.

78062 300	-	04.40.02.3014	-
-----------	---	---------------	---



Badebrett Deluxe mit Soft-Drehsitz

Erleichtert als »Zwischensitz« das Einsteigen in die Badewanne und dient während des Badens zusätzlich als praktische Ablage. Der Softsitz lässt sich in 90°-Stufen in beide Richtungen drehen.

Max. Belastbarkeit: 150 kg.

78061 000	72,8 cm x 35,4 cm x 7 cm (L x B x H)	-	-
-----------	--------------------------------------	---	---



Aluminium-Duschstuhl mit Rückenlehne und Armlehnen

Auf diesem Duschstuhl sitzt es sich sehr bequem. Die Rückenlehne lädt beim Duschen zum komfortablen Anlehnen ein. Auf den Armlehnen kann man sich beim Setzen und Aufstehen sicher abstützen. Der Stuhl ist von 43,5 bis 53,5 cm in vier Stufen höhenverstellbar.

Max. Belastbarkeit: 130 kg.

78046 000	-	04.40.03.2018	-
-----------	---	---------------	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Duschhocker mit Soft-Drehsitz und Ablage

Zierlicher Duschhocker, dessen soft gepolsterter Drehsitz Drehbewegungen um die eigene Achse erleichtert. Auch mit eingeschränkter Fingerbeweglichkeit gut bedienbar, da sehr leichtgängig. Die Arretierung in 90°-Schritten sorgt für Sicherheit. 7-fach höhenverstellbar von 41-58 cm.

Max. Belastbarkeit: 150 kg.

78090 000	-	-	-
-----------	---	---	---



Gleitschutzeinlage Extra

Gleitschutzeinlagen machen das Stehen in der nassen, rutschigen Dusch- oder Badewanne sicherer. Sie werden mit extra-großen Saugnäpfen auf dem Wannenboden fixiert.

71010 051	51 x 51 cm	-	03961852
71010 080	80 x 35 cm	-	03628354
71010 100	100 x 35 cm	-	03628360
71010 120	120 x 35 cm	-	03628377

Intelligente Assistenz-Systeme

Zu Stürzen kann es aus ganz unterschiedlichen Gründen kommen. Deshalb gibt es unsere Hilfen für den Alltag, die die Verrichtung des täglichen Lebens vereinfachen und somit helfen, Stürze zu vermeiden oder im Fall eines Sturzes Angehörige und Pfleger zu alarmieren.

Bei weiteren Fragen zu dem Thema Intelligente Assistenz Systeme können sich gerne auf der Internetseite ias.russka.de informieren sowie uns kontaktieren.

Funk-Sensormatte Step-Control

Die funkgesteuerte Sensormatte funktioniert als Sender in Kombination mit dem Pflegeruf-Empfänger Plus. Durch Betreten der Sensormatte wird am Empfänger ein akustisches und/oder optisches Signal ausgelöst. Die Formate eignen sich als Bettvorleger oder als Türvorleger. So können sich pflegebedürftige Personen in ihrer Umgebung frei bewegen, sind dennoch gut betreut und vor Verirrung und Orientierungslosigkeit geschützt. Durch die eingelassenen Griffe können die Matten einfach verlegt werden.



- Artikel-Nr.: 11096 600 rechteckig, 75 x 55 cm
- 11096 610 halbrund, 110 x 70 cm
- 11096 110 Pflegeruf-Empfänger Plus

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Notruftelefon SWITEL Easywave

Das Notruftelefon kann einen ausgelösten Alarm empfangen. Anschließend leitet das SWITEL Easywave den eingegangenen Alarm weiter, d.h. es wählt automatisch die bis zu 3 hinterlegten Notrufnummern an.

11096 501	-	-	-
-----------	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Pflegeruf-Set Plus:
Pflegeruf-Armbandsender/
Empfänger Plus

Pflegeruf-Set Plus

Das Set besteht aus dem Empfänger und dem Armbandsender. Mit dem Betätigen des Armbandsenders kann durch den Pflegeruf-Empfänger Plus einer Person in einem anderen Zimmer oder einer anderen Wohnung/Garten ein optisches und /oder akustisches Zeichen gegeben werden, welches quittiert werden muss. Hier hat die pflegende Person die Möglichkeit, dies entweder über den Empfänger Plus oder einen zweiten Armbandsender zu bestätigen. Der Armbandsender ist mit einer großen Drucktaste sowie der IP65 Schutzklasse (spritzwassergeschützt) ausgestattet und daher auch im Bad einsetzbar.

11096 010	Pflegeruf-Set Plus (bestehend aus Empfänger Plus und Armbandsender)	-	-
11096 110	Pflegeruf-Empfänger Plus	-	-
11096 200	Pflegeruf-Armbandsender	-	-



Steckdosen-Empfänger/
Funk-Taster

Komfort für zu Hause

Diese Orientierungshilfen bieten Ihnen ein hohes Maß an Flexibilität und sind sehr einfach in der Handhabung. Als reine Komfortlösung können Sie verschiedene Empfänger für die Steckdose mit Funk-Auslösern kombinieren, z. B. um Geräte/Leuchtquellen in der Nacht zu aktivieren.



LED-Orientierungslicht/Nachtlicht

Über Funksignal an dem Steckdosen-Empfänger schaltet der Funk-Taster das Licht ein und aus. Als dezente Lichtquelle ist das Orientierungslicht ideal für den permanenten Einsatz in der Nacht. Das Nachtlicht mit eingebautem Ein-/Ausschalter kann in jede Steckdose gesteckt werden.

11096 430	Steckdosen-Empfänger	-	-
11096 420	Funk-Taster	-	-
11096 460	LED-Orientierungslicht	-	-
11096 450	Nachtlicht	-	-

SitFix-Sittsack

Der speziell entwickelte Sittsack dient einerseits als bequemes Sitzmöbel, andererseits »fixiert« dieser den Nutzer. Die Polystyrol-Kügelchen der SitFix-Füllung passen sich dabei perfekt dem jeweiligen Körper an. Der Nutzer kann im Normalfall nicht eigenständig aufstehen und benötigt Unterstützung einer Person. Dank des komfortablen Einsinkens in die Sittsack-Füllung wird der Anwender sicher umschlossen und fühlt sich wohl und geborgen.

Der Sittsack wiegt nur 6 kg und verfügt über einen großen, reißfesten Tragegriff. Damit kann der SitFix jederzeit einfach umplatziert werden.

Die Außenhülle ist aus hochwertigem, strapazierfähigem Polyester. Durch die zusätzlich PVC-beschichtete Innenseite ist der SitFix enorm robust, reißfest, schwerentflammbar sowie stark wasserabweisend. Die Außenhülle ist leicht abnehmbar und bei 40 °C für die Maschinenwäsche geeignet.

Artikel-Nr.: Sittsack:

- 61000 900 anthrazit
- 61000 910 aubergine
- 61000 920 grün
- 61000 930 petrol
- 61000 940 rot
- 61000 950 braun



Hocker zu Sittsack:

- 61001 000 anthrazit
- 61001 010 aubergine
- 61001 020 grün
- 61001 030 petrol
- 61001 040 rot
- 61001 050 braun

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



SafeBag-Sturzmatte

Für den Einsatz vor dem Bett bei sturzgefährdeten Personen. Durch komfortables Einsinken werden die Folgen eines Sturzes beim Herausrollen aus dem Bett reduziert und ein Weiterrollen wird verhindert.

Die Sturzmatte verfügt über einen großen, festen Tragegriff und kann jederzeit einfach umplatziert werden.

Die Außenhülle ist aus strapazierfähigem Polyester. Die innenbeschichtete PVC-Oberfläche ist schwerentflammbar und stark wasserabweisend. Die abnehmbare Hülle ist bei 40°C maschinenwaschbar.

61000 800 – 61000 850	anthrazit, aubergine, grün, pretol, rot, braun	-	-
--------------------------	--	---	---



mylight-Bettlicht

Die Zeiten des langen Suchens nach einem Lichtschalter sind vorbei. Dem nächtlichen Toilettengang steht nichts mehr im Weg, keine Gefahr, im Dunkeln über Gegenstände zu stolpern oder gar zu stürzen.

Einfach aus dem Bett aussteigen und das Licht schaltet sich automatisch ein. Man erhält ein angenehmes, indirektes Licht und keine grelle, störende Vollbeleuchtung. Der Partner wird somit im Schlaf nicht gestört.



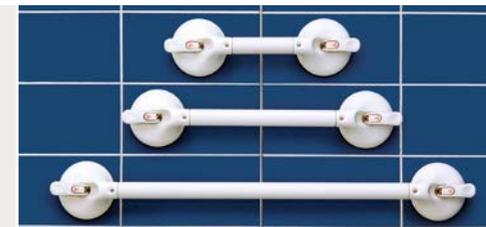
Netzbetrieb

11096 700	2 LED-Streifen und 1 Bewegungsmelder	-	-
11096 710	2 LED-Streifen und 2 Bewegungsmelder	-	-

Erleichterung im Alltag

Roth MOBELI Mobile Haltegriffe mit Vakuum- Sicherheitsanzeige

Der erste Haltegriff, bei dem die Haltekraft zuverlässig und permanent überprüft wird. Die Roth MOBELI Haltegriffe bieten mehr Sicherheit und Komfort im häuslichen Umfeld und unterwegs. Es ist keine weitere Montage mit Schrauben und Dübeln nötig. Einfach andrücken, Vakuumhebel umlegen und fertig. Daher können diese Griffe sekundenschnell gelöst und umplatziert werden. Sie lassen sich mit den Saugnäpfen auf allen glatten, porenichten Oberflächen anbringen, z. B. Fliesen. Dank der Sicherheitsanzeige wird permanent der tatsächliche Vakuumzustand und die damit verbundene Haltekraft gemessen. Die TÜV-Süd-geprüften Produkte können auch mitgenommen werden, z. B. für fremde Hotelbadezimmer, Kliniken etc.



Artikel-Nr.: 78100 220	1-Handgriff
78100 225-227	2-Handgriffe
78100 221-224	2-Hand-Teleskopgriffe
78100 261	QuattroPower Wanne

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Hepro Haltestange Gripo

Die Haltestange Gripo ist eine sichere Stütze im Alltag, die beim Aufrichten und Niederlassen sowie bei Bewegungen zu Hause Sicherheit gibt. Gripo passt in die meisten Häuser und Wohnungen und ist sehr leicht ohne Werkzeug, Schrauben und Nägel, sondern mittels Gasdruckfeder zu montieren. Sie kann entweder alleine eingesetzt oder um nützliches Zubehör ergänzt werden. So bietet sie zahlreiche flexible Anwendungsmöglichkeiten ganz nach individuellem Bedarf und Platzierung.



Für Deckenhöhen von 210 cm-300 cm.
Max. Belastung: 100 kg, horizontal in Stangenmitte.
Max. Körpergewicht: 150 kg.

35035 100	-	04.40.05.2010	
-----------	---	---------------	--



Arion Gleittuch Trans-Slide Tri-Clean

Gleittuch zum Umlagern einer pflegebedürftigen Person in verschiedene Positionen innerhalb des Bettes. Dieses sehr dünne, verschleißfeste schlauchförmige Tuch wird unter den Pflegebedürftigen gelegt. Beim Gleiten der zwei glatten Lagen aufeinander wird die Reibung durch das speziell beschichtete Material auf ein Minimum reduziert. Dadurch können Pflegebedürftige von dem Pflegenden leichter, schonender und ohne große körperliche Anstrengung umgelagert werden und der Pflegebedürftige kann mit einem sicheren Gefühl in eine andere Position verlegt werden.

25011 990	90 x 145 cm	-	-
-----------	-------------	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Umsetzplatte

Mehrfach lackierte Holzplatte mit angeschrägten, dünnen Enden, die leicht unter den Patienten geschoben werden können.
Max. Belastbarkeit: 190 kg.

091120 633	60 x 21 cm	-	-
091120 724	76 x 21 cm mit Grifflöchern	-	-



homecraft Umsetzplatte gebogen

Kunststoffplatte mit glatter Oberfläche und abgerundeten Enden. Kann leicht unter den Patienten geschoben werden. Für unterschiedliche Umsetz-Positionen und -Situationen.

081306 554	70 x 37/26 cm	-	-
------------	---------------	---	---



Schuhanzieher Kombi

Selbst ein alltäglicher Gebrauchsgegenstand wie ein Schuhanzieher kann das Risiko zu stürzen minimieren. Der Schuhanzieher Kombi erleichtert außerdem das Ausziehen von Strümpfen und Socken.

10420 000	-	-	03799794
-----------	---	---	----------



Strumpf-Anziehhilfe Frottee

Das Anziehen von Strümpfen mit der Strumpf-Anziehhilfe erleichtert das selbstständige Anziehen von Strümpfen. Sie macht ein Vornüberbeugen während des Anziehens überflüssig und mindert so die Gefahr zu stürzen. Zwei Zugbänder mit Schlaufengriffen ermöglichen den Gebrauch auch mit nur einer Hand.

26013 000	-	02.40.01.2016	-
-----------	---	---------------	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Elastische Schnürsenkel

Bewegungseingeschränkte Personen können ihre Schuhe erst zuschnüren und sie dann aufgrund der Elastizität der Schnürsenkel wie Slipper anziehen. Der Anwender muss sich nicht mehr nach vorn beugen und kann somit sein Sturz-Risiko verringern.

081290 501	schwarz, 61 cm lang, 3 Paar	-	-
081290 519	braun, 61 cm lang, 3 Paar	-	-



Fußtritt

Der robuste Fußtritt aus verchromtem Stahlrohr hilft beim Erreichen sonst schwer erreichbarer Gegenstände im Haushalt, z. B. aus oberen Regalböden oder Schränken. Die gummierte Anti-Rutschauflage der Trittfläche erhöht den festen Stand.

Die Ausführung mit Haltegriff bietet guten Halt und dient der zusätzlichen Sicherheit des Anwenders.

Max. Belastbarkeit: 120 kg.

26020 000	ohne Haltegriff	-	-
26020 100	mit Haltegriff	-	-



OXO Teleskopischer Staubwedel

Die meisten Unfälle passieren im Haushalt. Mit dem teleskopischen Staubwedel können hohe Regalböden, Lampen etc. ohne Schwierigkeiten oder waghalsige Klettermanöver entstaubt werden. Das Mikrofaser Tuch des Kopfes ist abnehm- und waschbar. Länge ausziehbar von 90-132 cm. Der Winkel des Kopfes ist verstellbar.

13300 310	-	-	-
-----------	---	---	---

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



Greifhilfe Milan

Greifhilfen verlängern den Arm, sodass das Erreichen von Gegenständen nicht mehr mit Bücken oder Strecken verbunden ist. Das Risiko eines Sturzes wird dadurch verringert. Die Greifhilfe Milan liegt durch ihren ergonomisch geformten Handgriff besonders gut in der Hand. Dank einer Öffnung im Handstück lässt sich diese Greifhilfe praktisch aufbewahren z. B. am Garderobenhaken.

14670 000	40 cm lang	02.40.04.1059	-
14670 100	50 cm lang	02.40.04.1059	-
14670 200	60 cm lang	02.40.04.1059	-
14670 300	70 cm lang	02.40.04.1059	-
14670 400	80 cm lang	02.40.04.1059	-
14670 500	100 cm lang	02.40.04.1059	-

Kraft & Ausdauer

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit nehmen mit zunehmendem Alter ab. Viele Stürze ereignen sich genau deshalb, weil der ältere Mensch durch mangelnde Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit Gefahrensituationen nicht mehr schnell genug abwenden kann. Durch Hilfsmittel lässt sich das Sturz-Risiko verringern. Gleichzeitig besteht ebenfalls die Möglichkeit, durch einfache Übungen mehr körperliche Kraft zu entwickeln. Die Übungen sind auch im hohen Alter noch zu erlernen und durchzuführen.

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



TheraBand Travel

Das TheraBand Travel ist so klein und handlich, dass jederzeit und überall ein effektives Training möglich wird. Einfache Übungen können zur Stabilisierung des Gleichgewichts sowie zur Kraft- und Ausdauerverbesserung beitragen. Das Übungsband ist in 5 farblich sortierten Dehnungsstärken erhältlich, sodass nach einer Verbesserung des individuellen Trainingsstandes ein Wechsel auf einen höheren Widerstand möglich ist. Dank der praktischen Reißverschlussstasche lässt es sich sicher verstauen und mitnehmen. Inklusive einer umfangreichen Übungsanleitung für ein abwechslungsreiches Training. 2,5 m lang.

16511 500 - 16515 500	leicht, gelb-spezial spezial-stark, schwarz	-	0368452
--------------------------	--	---	---------



TheraBand Handtrainer

Der Handtrainer dient dem Hand-, Finger- und Unterarmtraining - hier auch in Verbindung mit Wärme- und Kälte-therapie - und somit der Verbesserung der Fein- und Grobmotorik, der Steigerung von Beweglichkeit, Greifkraft und Fingerkoordination sowie zum Training der Füße. Besonders strapazierfähig und mikrowellengeeignet. Einzeln verfügbar oder in einer attraktiven Präsentationsbox.

16520 100 - 16520 140	extra-weich, gelb extra-hart, schwarz	-	00226460 03686469
16520 210 - 16520 240	XL weich, rot XL extra-hart, schwarz	-	03686475 03712416
16520 050	Präsentationsbox, mit 4 Handtrainern Inhalt: extra-weich, gelb-hart, blau	-	-

Artikel-Nr.	Ausführung	HMV-Nr.	PZN
-------------	------------	---------	-----



TheraBand Stabilitätstrainer

Die TheraBand Stabilitätstrainer werden zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Haltung und der Koordination eingesetzt. Regelmäßiges Gleichgewichtstraining kann die Häufigkeit von Stürzen und damit verbundenen Zweitverletzungen reduzieren. In zwei Schwierigkeitsstufen erhältlich.

16523 305	grün - für Einsteiger	-	-
16523 304	blau - für Fortgeschrittene	-	-



TheraBand Set Sturzprävention

Das Set TheraBand Sturzprävention besteht aus einem TheraBand 2,5 m grün, stark, einem Übungsposter zum gezielten Training aller Körperpartien und einer Broschüre mit Informationen rund um das Thema Sturz.

16555 000	-	-	-
-----------	---	---	---



Automatisches Oberarm-Blutdruckmessgerät M500 Intelli IT

Der ermittelte Messwert wird klar lesbar mit Vergleichsfunktion zu der vorherigen Messung angezeigt. Durch das Erkennen von Vorhofflimmern (AFib) anhand von 3 aufeinanderfolgenden Messungen mit Mittelwertbildung wird ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle festgestellt. So wird auch Risikopatienten die Überwachung des Blutdrucks zu Hause ermöglicht. Übertragung der Messwerte per App auf das eigene Smartphone möglich. Mit Intelli Wrap Manschette für genaue Messergebnisse in jeder Position um den Oberarm. Bluthochdruckindikator. Für Oberarmumfang von 22-42 cm. Je 100 Speicherplätze für 2 Nutzer + Gast Modus.

36100 501	-	21.28.01.2156	-
-----------	---	---------------	---

Fitness-Übungen

Die folgenden Übungen kräftigen bei regelmäßigem Training Ihren Körper – sie fördern Ihre Mobilität, Ihr Gleichgewicht und Ihre Koordination und erhöhen somit die Möglichkeit, einen Sturz abzuwenden.

Bitte beachten Sie bei der Ausführung die folgenden Hinweise:

- Suchen Sie sich einen Ort mit genügend Bewegungsfreiheit, um sich bei den Übungen nicht zu stoßen.
- Sorgen Sie für ausreichend frische Luft, jedoch ohne Zug zu bekommen.
- Trinken Sie vor, während und nach den Übungen ausreichend Flüssigkeit.
- Tragen Sie für einen sicheren Halt während der Übungen Sportschuhe mit rutschfesten Sohlen.
- Wenn Sie länger keinen Sport gemacht haben, gerade eine Operation oder eine längere Krankheit hinter sich haben oder bereits unter Schmerzen leiden, sollten Sie Ihr Übungsprogramm vor Beginn mit einem Arzt oder Therapeuten absprechen.
- Sollten beim Training Schmerzen, Übelkeit, Muskelzittern oder Schwindel auftreten, brechen Sie die Übungen ab und halten Sie Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten.
- Um Stürze während der Übungen zu vermeiden, suchen Sie sich nach Möglichkeit eine Person zur Unterstützung bei den Übungen oder halten Sie sich an geeigneter Stelle fest.
- Beachten Sie die jeweiligen Gebrauchshinweise der einzelnen Übungsgeräte.
- Atmen Sie möglichst bei Anstrengung aus und bei Entspannung ein.
- Vermeiden Sie unbedingt das Anhalten der Luft während der Übungen, atmen Sie gleichmäßig weiter.
- Die Übungen sollten als anstrengend empfunden werden und nach Möglichkeit 10 Wiederholungen pro Übung umfassen.



Ausgangsposition

In Schrittstellung den vorderen Fuß auf das TheraBand stellen und dessen Enden in Hüfthöhe greifen.

Ausführung

Die Arme langsam bis maximal Schulterhöhe anheben und wieder langsam absenken.

Ziel

Kräftigung der Arm-, Brust- und Schultermuskulatur.



Ausgangsposition

In sitzender Position eine TheraBand-Schleife um das Stuhlbein und um das jeweilige Übungsbein legen.

Ausführung

Den Unterschenkel des Übungsbeins langsam nach vorne strecken und langsam wieder beugen.

Ziel

Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur.



Ausgangsposition

Im aufrechten Stand an der Lehne eines Stuhls festhalten. Eine TheraBand-Schleife um das Stuhlbein und das jeweilige Übungsbein legen.

Ausführung

Die Ferse des Übungsbeins langsam in Richtung Gesäß ziehen und langsam wieder ablassen.

Ziel

Kräftigung der hinteren Oberschenkel-Muskulatur. Bei der Ausführung ohne Stuhl erfolgt gleichzeitig ein Gleichgewichtstraining.



Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber und halten sich an den Armen fest.

Ausführung

Beide Fußspitzen werden gleichzeitig zum Schienbein herangezogen.

Ziel

Kräftigung der Unterschenkelvorderseite und Gleichgewichtstraining.



Ausgangsposition

Aufrechter Stand.

Ausführung

In den Hochzehenstand gehen und die Fersen wieder langsam absenken. Dabei jedoch nicht den Boden berühren.

Ziel

Kräftigung der Wadenmuskulatur und Gleichgewichtstraining.



Ausgangsposition

Auf einem Bein stehend, das andere Bein leicht anwinkeln.

Ausführung

Das angewinkelte Bein nacheinander nach hinten, zur Seite und nach vorne ausstrecken und kurzzeitig den Boden berühren.

Ziel

Gleichgewichtstraining.



Ausgangsposition

Die Partner stehen sich gegenüber und legen die Handflächen aneinander.

Ausführungsmöglichkeiten

- a) Ein Partner hebt ein Bein vom Boden.
- b) Die Partner heben beide das jeweils diagonal gegenüberliegende Bein vom Boden.
- c) Die Partner heben beide das jeweils gerade gegenüberliegende Bein vom Boden.

Bei allen drei Ausführungsarten werden gleichzeitig mit den Armen Kreise beschrieben.

Ziel

Gleichgewichts- und Koordinationstraining.



Ausgangsposition

Auf einem Bein stehen.

Ausführung

Mit dem Übungsbein eine Acht beschreiben.

Ziel

Gleichgewichts- und Koordinationstraining.

Zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades bei Gleichgewichtsübungen können diese Übungen auf einem Stabilitätstrainer oder einem Mobilkissen ausgeführt werden.

Mit freundlicher Unterstützung von: Siegfried Huhn, Krankenpfleger und Gesundheitspädagoge.

Die Abbildungen und Übungsbeschreibungen auf den Seiten 31-33 erfolgten mit freundlicher Genehmigung von Prof. Dr. Baum, www.baum-training.de.

Quelle: Prof. Dr. K. Baum; Dr. cand. T. Rüther; C. Goldschalt, Im Blickpunkt: Der ältere Mensch - Lebensqualität und Leistungsfähigkeit durch körperliches Training; S. 71-103; München 2000; I. Holzapfel.

Copyright

© RUSSKA, Ludwig Bertram GmbH, Im Torfstich 7, 30916 Isernhagen, info@russka.de

RUSSKA ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Ludwig Bertram GmbH, Isernhagen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Firma Ludwig Bertram GmbH.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.russka.de

RUSSKA

99900 045 20070