Zollernalbkreis
Landratsamt

Pressestelle/Stabsstelle Landrat
Hirschbergstraße 29, 72336 Balingen

Sabrina Stotz
Telefon: 07433/92-1136

Steffen Maier
Telefon: 07433/92-1137

E-Mail: presse@zollernalbkreis.de

Balingen, 20.11.2026

Information in Leichter Sprache

Wie kann man bei Demenz sicherer leben?

Ein Vortrag gibt Tipps.

Ältere Menschen können hinfallen.
Das kann schlimme Folgen haben.
Menschen mit Demenz können auch hinfallen.
Wie kann man das verhindern?
Wie können Angehörige den Alltag sicherer machen?
Das erfahren Sie in einem Vortrag.
Der Vortrag heißt: Sturzprophylaxe bei Demenz: Sicher durch den Alltag.
Der Vortrag ist am Donnerstag, 26. November 2026 im Zollernalb Klinikum in Balingen.

Nach einem Sturz kann man Probleme haben.
Zum Beispiel:

- Knochenbrüche
- Schmerzen
- Krankenhausaufenthalte
- Operationen
- längere Rehabilitations-Zeiten.

Dann kann man sich schlechter bewegen.
Und man kann weniger selbstständig sein.
Für Menschen mit Demenz sind solche Situationen besonders schwer.
Sie wissen dann noch weniger, wo sie sind.
Und sie fühlen sich **nicht** mehr sicher.

Menschen mit Demenz stürzen oft.
Dafür gibt es verschiedene Gründe.
Zum Beispiel:

- Sie können nicht sicher gehen.
- Sie haben Probleme mit dem Gleich-Gewicht.

- Ihre Muskeln werden schwächer.
- Sie können schlechter sehen.
- Sie wissen nicht:
  Was ist gefährlich?

Vielleicht sind sie schon einmal gestürzt.
Dann haben sie vielleicht Angst vor einem neuen Sturz.
Deshalb bewegen sie sich weniger.
Dann werden die Muskeln noch schwächer.
Und die Menschen mit Demenz stürzen vielleicht wieder.

Angehörige von Menschen mit Demenz haben deshalb eine schwierige Aufgabe:
Sie sollen den Menschen mit Demenz Sicherheit geben.
Aber die Menschen mit Demenz sollen trotzdem selbstständig sein.

Mirijam Hinger und Lara Dieringer halten einen Vortrag.
Mirijam Hinger ist die Chefin von dem Fachbereich Gesundheits-Management.
Lara Dieringer ist Teamleiterin von der Therapie und Ergotherapie am Zollernalb Klinikum.
Die beiden Frauen geben in dem Vortrag praktische Tipps.
Mit den Tipps kann man sich vor Gefahren im Alltag schützen.
Zum Beispiel:

- Wie kann man nicht über Sachen stolpern?
- Wie kann man sich bewegen?
- Wie kann man lange selbstständig sein?

Der Vortrag ist am 26. November 2026. Das ist ein Donnerstag.
Der Vortrag geht von 17 Uhr bis 18 Uhr.
Der Vortrag ist im Zollernalb Klinikum in Balingen.
Die Adresse ist: Tübinger Straße 30, 72336 Balingen.
Der Vortrag ist im Seminarraum 2. Der Eintritt ist frei.
Sie können sich bei Janessa Roos anmelden.
Die Telefonnummer von Janessa Roos ist: 07433 92-1620 Sie können auch eine E-Mail schreiben an: pflegekonferenz@zollernalbkreis.de Es gibt eine Betreuung für Menschen mit Demenz.

Der Veranstalter ist das Netzwerk Demenz.
Das Netzwerk Demenz arbeitet dabei mit dem Zollernalb Klinikum zusammen.