

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Eine erfolgreiche Sturzvermeidung beginnt im eigenen Umfeld. Oft lässt sich schon mit kleinen Veränderungen im Alltag das Sturzrisiko deutlich verringern.

Wenn Sie die folgenden Vorschläge beherzigen, können Sie nicht nur Ihr Sturzrisiko senken, sondern gleichzeitig einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, Ihre Sicherheit und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten:

- Stehen Sie langsam auf!
- Bleiben Sie vor dem Aufstehen zunächst auf dem Bettrand sitzen. Das stabilisiert Ihren Blutdruck.
- Machen Sie bei beginnender Dämmerung oder im Dunkeln immer das Licht an!
- Benutzen Sie Ihre Gehhilfen.
- Benutzen Sie Ihre Brille und Ihr Hörgerät.
- Tragen Sie rutschfeste Schuhe oder Anti-Rutsch-Socken.
- Lassen Sie sich beim Gehen und Aufstehen helfen; ebenso wenn Sie unsicher sind!
- Ernähren Sie sich ausgewogen.
- Trinken Sie ausreichend! Ein Flüssigkeitsdefizit erhöht das Sturzrisiko.

HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Ihre Bereichsleitung und Ihre Bezugspflegekraft informieren Sie gerne und stehen Ihnen bei diesem wichtigen Thema gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Bitte sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!

INFORMATION

FÜR BEWOHNER, BEWOHNERINNEN
UND ANGEHÖRIGE



STURZPROPHYLAXE

WAS SIE TUN KÖNNEN

Stempel der Einrichtung

LIEBE BEWOHNERIN, LIEBER BEWOHNER, LIEBE ANGEHÖRIGE,

Stürze passieren plötzlich und unverhofft. Eine schwerwiegende Folge eines Sturzes könnte z. B. ein Oberschenkelhalsbruch sein. Ein Sturz ohne körperliche Folgen kann zu erhöhter Sturzangst führen. Menschen mit Sturzangst reduzieren Ihre Aktivitäten; Muskelschwund und sozialer Rückzug sind mögliche Konsequenzen.

Wir möchten, dass Sie sicher leben und auch im Alter Ihre gewohnte Lebensqualität behalten. Durch die rechtzeitige Einschätzung von individuellen Risikofaktoren, eine systematische Sturzerfassung und Auswertung, sowie eine gemeinsame Maßnahmenplanung und Durchführung möchten wir gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen eine sichere Mobilität fördern und das Risiko von Stürzen mindern.

STURZGEFAHR

Es gibt viele Ursachen, die einen Sturz auslösen können. Dies können zum Beispiel sein:

- Osteoporose
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (zu niedriger oder zu hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Durchblutungsstörungen)



- Lähmungen, Muskel- und Nervenerkrankungen (Multiple Sklerose, Morbus Parkinson und z. B. Lähmungen nach einem Schlaganfall)
- Weitere Erkrankungen wie Demenz, Rheuma, Gangunsicherheit, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, körperliche Schwäche, Epilepsie
- Seh- und/oder Hörverlust
- Frühere Stürze
- Probleme bei der Ausscheidung
- Medikamente, die Auswirkungen auf das Bewusstsein haben
- Falsches Schuhwerk
- Stolpergefahren in der Umgebung (z. B. Teppichkanten oder lose Kabel)

VORBEUGUNG

Es gibt viele Möglichkeiten, um Sie dabei zu unterstützen, damit Sie nicht stolpern und sich verletzen:

- Therapie der Grunderkrankung/Arztbesuch
- Überprüfung der Medikamente auf mögliche Nebenwirkungen
- Prüfung der Hör- und Sehfähigkeit
- Bewegungstraining zur Förderung und Erhaltung der Körperkraft und Balance
- Gedächtnistraining
- Minimierung der Sturzangst durch Gespräche und Unterstützung
- Ausreichende Beleuchtung
- Individueller Einsatz von Hilfsmitteln, z. B. Anti-Rutsch-Socken, Schuhe mit fester Passform, Gehstock, Rollator, Rollstuhl, Hüftprotektoren, Sturzauffangmatte, Toilettenstuhl, Toilettensitz-erhöhung
- Unterstützung bei Inkontinenz
- Unterstützung beim An- und Auskleiden
- Kontrollgang, vermehrte Sichtkontrolle