

Liebe/r Patient/in,
Liebe Angehörige

Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen.

In Deutschland passieren jährlich vier bis fünf Millionen Stürze pro Jahr.

Von allen Stürzen haben 15% ernsthafte Verletzungen wie z.B. Oberschenkelhalsfrakturen und Hüftfrakturen zur Folge.

Die Wohn- und Lebenssituation muss nach einem solchen Ereignis meist neu gestaltet werden, falls nicht sogar ein Umzug in ein Pflegeheim unumgänglich wird.

Sturzprophylaxe lohnt sich, damit Sie so lange wie möglich in „Ihren eigenen vier Wänden“ bleiben können.

Stürze können nicht immer vermieden werden, aber das Sturzrisiko kann minimiert werden.

Folgende Maßnahmen sollten Sie ergreifen:

Gefahrenquellen im Haushalt erkennen und ausschalten:

- Stolperfallen beseitigen
- Gleitschutz verwenden
- Badematten, Badelifter benutzen
- Haltegriffe anbringen
- Ggf. Toilettensitzerhöhung anbringen
- Geschlossenes, festes Schuhwerk
- Bequeme und gut sitzende Kleidung
- Hüftprotektoren benutzen z.B. bei Osteoporose
- Telefon in Reichweite, evtl. seniorengerechtes Telefon
- Hilfsmittel verwenden, wie: Gehwagen, Brille, Gehstock
- Das Hilfsmittel muss intakt sein, Bremse benutzen!!
- Anpassung von Seh- und Hörgeräten, um Hindernisse zu erkennen
- Gute Beleuchtung, Nachtlicht
- Begleitung bei Aktivitäten
- Beweglichkeit und Muskelkraft erhalten und trainieren z.B. durch spazieren gehen, Senioren-Krankengymnastik

- Gefährliche Hausarbeiten nicht mehr selber erledigen
- B.Bed. Hausnotrufsystem
- Richtige Einnahme und Dosierung der Medikamente
- Regelmäßige Hausarztbesuche

Warum steigt die Sturzgefahr im Alter?

Körperliche Ursachen:

- Gangunsicherheit aufgrund von Gelenkserkrankungen und Schmerzen
- Gleichgewichtsstörungen durch Schwindel oder Herz-Kreislaufproblemen
- Eingeschränkte Mobilität und Bewegungsfähigkeit durch Arthrose, Lähmungen usw.
- Sehstörungen
- Psychische Veränderungen
- Benommenheit und Unruhezustände durch Medikamente
- Angst vor Stürzen durch vorangegangene Stürze

Äußere Faktoren:

- Schlechte Beleuchtung
- Ungeeignete Kleidung
- Stolperfallen

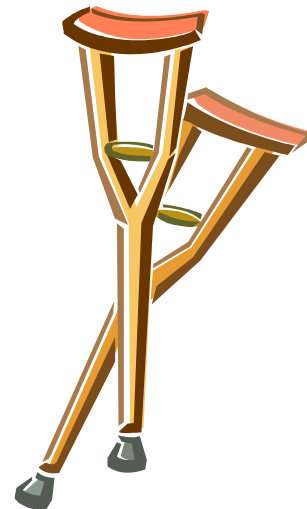
Je nachdem, welche Ursache der Sturzgefährdung bei Ihnen vorliegt, gibt es spezielle Möglichkeiten der Vorbeugung.

Bei einem persönlichen Beratungsgespräch geht Ihre Pflegefachkraft auf Ihre individuelle Situation ein.

Wenn Sie fragen haben, rufen Sie uns einfach an!



Tel: 0991 / 27813



Informationsbroschüre

Sturzprophylaxe

Möchten Sie:

Zu Hause bleiben
Gut versorgt sein und
Sich wohlfühlen?

Wir helfen Ihnen dabei!



Ortmann Corinna Tel.: 0991 / 27813