

Wofür ist dieses Merkblatt?

Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Sie darüber informieren, wie Sie in Ihrer häuslichen Umgebung Sturzgefahren erkennen und mit welchen Maßnahmen Sie diese beheben können.

Allgemeine Informationen

Nicht nur die Reaktionsfähigkeit nimmt naturgemäß im Alter ab, sondern auch die körperliche und geistige Fitness, wodurch sich das Sturzrisiko erheblich erhöht. Kommt es zu einem Sturz, erleiden Kranke und Ältere oft schwere Verletzungen mit langwierigen Folgen, von denen Sie sich nur langsam erholen. Neben Knochenbrüchen und Prellungen, erleiden diese Personen auch oft ein seelisches Trauma, das eine zusätzliche Verunsicherung verursacht.



ascleon[®]Care
Ambulante Pflege

Sturzprophylaxe

Wichtige Informationen für unsere Kunden und Ihre Angehörigen

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesem Merkblatt hilfreiche Informationen und Tipps für Ihre häusliche Pflege geben konnten und wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr **ascleon[®]Team**

Haben Sie weitere Fragen oder brauchen Sie Unterstützung? Die Mitarbeiter des Pflegedienstes **ascleon[®]Care** beraten Sie und helfen Ihnen gerne.



ascleon[®]Care Ambulante Pflege
Wilhelmsstr. 9
34117 Kassel



Tel. 0561 - 766 855 30
Fax 0561 - 766 855 99



www.ascleonCare.de
info@ascleonCare.de





Welche Personen sind besonders gefährdet?

- Menschen mit Einschränkungen in Ihren Bewegungen durch Krankheiten, wie z. B. M. Parkinson oder Lähmungen
- bei Gleichgewichtsstörungen, Verschleißerscheinungen in den Gelenken oder bei Muskelschwäche
- bei Sehbeeinträchtigungen
- Menschen mit veränderten Bewusstseinslagen, wie sie durch manche Grunderkrankungen (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), durch Demenz oder einer Depression hervorgerufen werden
- bei inkontinenten Menschen birgt der rasche Gang zur Toilette oft Sturzgefahren
- manche Medikamente erhöhen die Sturzgefahr, da sie die Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit negativ beeinflussen (z. B. Schlaf-/Beruhigungsmittel, Antidepressiva, usw.)

Maßnahmen zur Verhinderung von Stürzen:

Schaffen Sie sich eine sichere Umgebung

- sorgen Sie für eine gute Beleuchtung im Flur, Treppenhaus sowie Wohn- und Schlafräumen (Bewegungsmelder)
- tauschen Sie rutschige Läufer gegen rutschfeste Teppiche ein
- Stühle, Sessel, Sofa und Bett sollten die richtige Sitzhöhe haben, für ein einfaches Aufstehen und Hinsetzen
- platzieren Sie die Dinge des täglichen Bedarfs in greifbarer Nähe
- entfernen Sie wackelige und störende Möbelstücke und herumliegende Gegenstände in Ihren „Laufstraßen“
- benutzen Sie einen fahrbaren Teewagen, um Mahlzeiten in ein anderes Zimmer zu transportieren und Gegenstände in greifbarer Nähe zu haben
- verlegen Sie rutschfeste Matten auf dem Boden im Badezimmer, in der Dusche und in der Badewanne, bringen Sie ggf. Haltegriffe an
- selbstabschaltende Küchengeräte vermeiden unnötige Eile in der Küche
- ebenerdige Duschen, spezielle Badewannen und erhöhte Toilettensitze reduzieren die Sturzgefahr

Sichere Hilfsmittel

- lassen Sie Ihre Hilfsmittel regelmäßig auf Ihre Sicherheit überprüfen (Stöcke, Rollatoren, Gehwagen, usw.)
- Hüftprotektoren helfen, die Folgen von möglichen Stürzen zu minimieren

Gute Kleidung und Schuhe

- achten Sie auf gut sitzende Kleidung
- ziehen Sie Hosen/Stoppersocken im Sitzen an und aus

Körperliche Beeinträchtigungen beachten

- lassen Sie Ihre Medikamente überprüfen und anpassen
- überprüfen Sie regelmäßig Ihre Sehfähigkeit (Ersatzbrillen kaufen)
- führen Sie regelmäßige Toilettengänge ein und verwenden Sie nachts einen Toilettenstuhl
- schaffen Sie sich ein Hausnotrufgerät an, wobei der Funkmelder am Körper getragen wird

Gleichgewichtsübungen:

1. Aufstehen vom Stuhl und wieder absitzen (in Schrittstellung ca. 6x)
2. Gewicht auf die Fersen verlagern und dann nach vorne auf die Zehenspitzen hochkommen (3x)
3. auf einem Bein stehend versuchen Gleichgewicht zu halten (festhalten am Stuhl, 6x pro Bein für ca. 10 Sek.)