

**Weiterführende Informationen
zu**

- **Sturzprophylaxe**
- **Wohnraumanpassung**
- **Sicherheitstraining**
- **Schutzartikel**

erhalten Sie durch Ihre
Pflegefachkraft vor Ort

Hilfe und Beratung

Ausführliche Beratung und fach-
gerechte Anleitung erhalten Sie
von Ihrer



**Sozialstation
und
Ihrer Pflegefachkraft**

Wir sind für Sie da

**Caritas-Sozialstation
Flörsheim/Hochheim
Grabenstr. 21
65439 Flörsheim
06145-928210**

Mail:

info.sst-floersheim@caritas-main-taunus.de



CHRISTLICH SOZIAL ENGAGIERT

Sozialstation



**Patienten-
Information**

Sturzprophylaxe

Patienten-Info

Ein Sturz kann böse Folgen haben und besonders bei älteren Menschen zu Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit führen.

Bitte lesen Sie die aufgeführten Punkte aufmerksam durch.

Sie werden erkennen, dass Vieles getan werden kann, um einerseits den Sturz zu vermeiden, andererseits die Verletzungen geringer zu halten.

Sturzgründe

- **Einschränkung der Beweglichkeit** in Verbindung mit Stolperfallen (z.B. Teppiche, Türschwellen u. ä.)
- **Gesundheitliche Einschränkungen** wie Herz-Kreislaufschwäche, Epilepsie, Schwindel oder Fremdeinwirkung, Seh- und/oder Hörschwäche, Gelenkerkrankungen

Patienten-Info

Patienten-Info

Sturzvermeidung

Verhaltensweisen zur Sturzvermeidung

- Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit
- Vermeiden Sie rasche Richtungswechsel
- Verwenden Sie auch nachts stets eine Gehhilfe
- Setzen Sie auch für kurze Wege die Brille auf und benutzen Sie Ihr Hörgerät
- Schalten Sie auf dem Weg zur Toilette das Licht ein
- Benutzen Sie ein übersichtliches Mobiltelefon
- Legen Sie das Telefon immer gut erreichbar neben das Bett
- Wischen Sie Verschüttetes sofort auf
- Achten Sie auf sicheres Schuhwerk
- Vermeiden Sie auf Strümpfen oder unsicheren Pantoffeln zu gehen
- Nehmen Sie bei anstrengenden Hausarbeiten Hilfe in Anspruch (z.B. Fensterputzen)
- Nutzen Sie ein Hausnotrufsystem
- Achten Sie auf Ihr Haustier, sein Verhalten ist nicht immer kalkulierbar

Patienten-Info

Patienten-Info

Wie Sie sehen, kann man etwas tun, um das Sturzrisiko zu verringern.

Dazu gehört auch, die Muskelkraft, die Balance sowie das Gleichgewicht zu trainieren, um die Beweglichkeit und die Gehfähigkeit zu erhöhen.

Dieses Training zweimal die Woche für eine 1/2 Stunde reicht schon aus, um deutliche Erfolge zu erzielen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ergotherapeuten, welche Übungen Sie durchführen können.

Denn die Zauberformel für mehr Stabilität und Sicherheit für ältere Menschen lautet:

bewegen ...

bewegen ...

bewegen ...

Patienten-Info