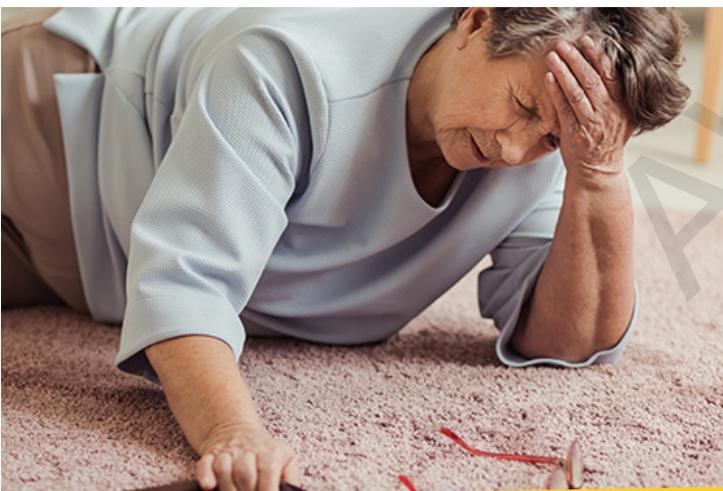


Wenn auch Sie an einer Beratung der Sturzprophylaxe interessiert sind, dann kontaktieren Sie uns gerne. Unsere ausgebildeten Pflegefachkräfte helfen gerne weiter und stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

**AWO ZUHAUSE
... zuerst kommt der Mensch!**

© shutterstock.com



Über uns

In der Pflege sehen wir unsere Aufgabe darin, anzuleiten, zu begleiten und zu fördern. Unsere Pflegekräfte unterstützen ganzheitlich und hochmotiviert ein selbstbestimmtes Leben zu Hause zu führen.

AWO Zuhause

AWO Zuhause steht für qualitativ hochwertige Pflege, umfassende Beratung, kompetente Unterstützung und auf Wunsch fachliche Anleitung der Angehörigen in allen Belangen.



AWO Zuhause
Ambulanter Pflegedienst
Telefon: 09233 - 400 96 31
Thiersheimer Str.1
95659 Arzberg
www.awo-wunsiedel.org

Ambulanter Pflegedienst

Vermeidung von Stürzen &
Sturzprophylaxe



Von Sturzgefahr betroffen?

Menschen können in jedem Lebensalter zu Sturz kommen. Manchmal sind sie durch eine Erkrankung gefährdeter zu stürzen als andere.

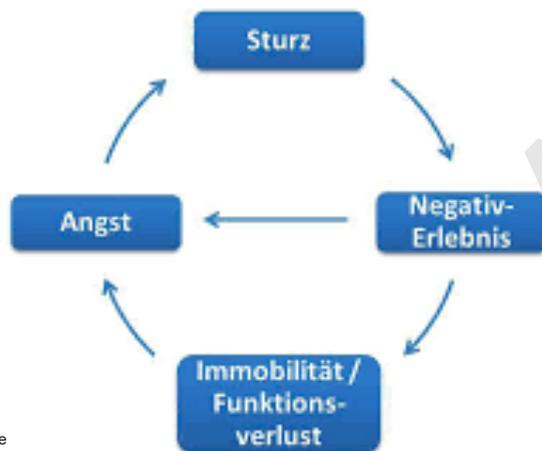
Dieses Informationsblatt soll Sie darüber aufklären, wie Sie selbst wirksam bei einem erhöhten Sturzrisiko handeln können. Ob bei Ihnen ein Sturzrisiko vorliegt, ermitteln wir von AWO Zuhause gerne gemeinsam mit Ihnen.

Was sind Sturzrisiken?

Man unterscheidet im allgemeinen drei verschiedene Risikogruppen:

1. Personenbezogene Risiken, zum Beispiel motorische oder kognitive Einschränkungen
2. Medikamentenbezogene Risiken, zum Beispiel Psychopharmaka
3. Umgebungsbezogene Risiken, zum Beispiel glatte Fußböden oder fehlende Haltegriffe.

Teufelskreis Sturz



Tipps zur Vermeidung eines Sturzes

- Tragen Sie Schuhe in der richtigen Größe, mit einer guten Passform und einer Sohle, die Ihnen einen guten Halt bietet.
- Tragen Sie Kleidung, die Sie nicht in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränkt und leicht zu öffnen sowie an- und auszuziehen ist.
- Tragen Sie ggf. Schutzkleidung wie beispielsweise Hüftprotektoren.
- Statten Sie Ihren Wohnraum mit Haltemöglichkeiten aus (Haltegriffe neben der Toilette oder in der Dusche/Badewanne, Toilettensitzerhöhung).
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Wohnraum zu jeder Tageszeit ausreichend beleuchtet ist und eventuelle Stolperfallen (Kanten, Stufen) gekennzeichnet sind, so dass sie auch bei Dunkelheit zu erkennen sind.
- Lose Kabel sollten an der Wand verlaufen und Teppiche sollten an den Kanten gesichert werden, damit sich keine unnötigen Hindernisse auf dem Boden befinden.
- Verwenden Sie Gehhilfen wie Rollator, Gehstock oder Greifer und richten Sie Ihr Badezimmer mit rutschfesten Matten ein.
- Medikamente können ebenfalls eine Ursache von Stürzen sein. Sprechen Sie Ihre Medikamente samt Nebenwirkungen mit Ihrem Arzt ab.

- Vermeiden Sie auslaufende Flüssigkeiten und wischen Sie den Boden sofort trocken.
- Wählen Sie feste Möbelstücke und entfernen Sie ggf. rollende oder wacklige Möbel.
- Beugen Sie vor und installieren Sie sich eine Hausnotrufanlage, damit Ihnen bei einem Sturz schnell geholfen werden kann.

AWO ZUHAUSE

... zuerst kommt der Mensch!

Wir beraten Sie gerne!

© rawpixel.com

