

Kundeninformation „ Sturz“

Sehr geehrte Klienten und Angehörige,

wir haben bei Ihnen ein Sturzrisiko festgestellt.
Wir wollen Ihnen helfen, Stürze zu vermeiden.

Tipps:

- Schaffen Sie Platz, damit z.B. das Laufen mit dem Rollator problemlos geht.
- Tragen Sie haltgebende Schuhe oder Noppensocken.
- Tragen Sie nicht zu enge oder weite Kleidung, dies kann Sie in der Bewegung einschränken.
- Kleben Sie die Teppichränder mit Doppelklebeband fest oder tauschen Sie viele kleine Teppiche gegen einen schönen großen aus.
- Halten Sie die Böden trocken.
- Verwenden Sie im Bad rutschfeste Matten.
- Nutzen Sie die Möglichkeit einer sicheren Sitzgelegenheit am Waschbecken, dies erleichtert Ihnen die tägliche Körperpflege.
- Einstieghilfen für die Badewanne, Haltegriffe z.B. in der Toilette erhalten Sie über Rezept.
- Haben Sie den Drang, immer sofort auf die Toilette zu müssen? Wie wäre es mit einem Toilettenstuhl zur Nacht?
- Installieren Sie sich ein Nachtlicht, z.B. wie es auch für Kinder verwendet wird.
- Legen Sie die Brille in Reichweite und achten Sie darauf, dass diese Ihrer aktuellen Seheinschränkung angepasst ist.
- Beachten Sie, dass Sie sich bei einer Höreinschränkung leicht erschrecken können. Dies kann Sie aus dem Gleichgewicht bringen.
- Falls Sie Medikamente einnehmen, z.B. Schlafmittel, Psychopharmaka usw. dann ist beim Aufstehen Vorsicht geboten, da Ihnen beim Aufstehen noch schwindelig sein kann.
- Falls Sie Angst haben, nachts aus dem Bett zu fallen, könnte ein geteiltes Bettgitter oder ein niedergestelltes Bett mit einer Matratze davor Ihnen Sicherheit geben.
- Wenn Sie einen Dauerkatheter oder z.B. eine Ernährungssonde haben, ist besonders darauf zu achten, dass Sie nicht über die Schläuche stolpern. Es gibt z.B. Urinbeutel, die am Bein fixiert werden können.

- Kommen Sie in Schwung durch:
 - Hände abwechselnd zur Faust ballen und wieder entspannen
 - die Beine im Sitzen abwechselnd anheben
 - langsam vom Stuhl aufstehen und wieder setzen
- Schaffen Sie sich Sicherheit durch Zugriff auf ein Hausnotrufsystem.
- Hüftprotektoren bieten großen Schutz bei einem Aufprall und helfen somit, einen Oberschenkelhalsbruch zu verhindern.
- Nutzen Sie bei Bedarf Knie-Ellenbogen- und Schienbeinschoner, wie es z.B. Rollschuhfahrer tragen, um Verletzungen zu verhindern.
- Ein Kopfschutz, ähnlich einem Fahrradhelm, kann auch in speziellen Fällen hilfreich sein.
- Wenn größere Umbauten benötigt werden, kann eine Beratung zur Wohnraumanpassung in Anspruch genommen und finanzielle Mittel und Zuschüsse beantragt werden. Sprechen Sie hier mit Ihrer Pflegekasse.
- Selbstverständlich können Sie auch Balancetraining oder Krafttraining durchführen. Hierfür gibt es speziell geschultes Personal Sprechen Sie mit Ihrem Arzt ob dies für Sie in Frage kommt. Fragen Sie Ihre Krankenkasse wo in ihrem Wohnort so etwas angeboten wird.

Wir kommen gerne zu Ihnen und helfen Ihnen bei individuellen Lösungen für Ihre Wohnung.

Wir freuen uns, Ihnen helfen zu können.

Wenn es trotzdem zu einem Sturz kommt bewahren Sie unbedingt Ruhe.

- Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe von Nachbarn oder Freunden.
- Benutzen Sie den Hausnotruf (wenn vorhanden) oder rufen Sie ihren Hausarzt
- oder Krankenwagen/Rettungswagen/Notarzt unter Tel. **112**, wenn Verletzungen vorliegen.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an unsere Pflegefachkräfte wenden.