



Was tun Sie, um Stürze zu verhindern?

Die meisten von uns kennen die Situation, dass jemand in der Familie oder im Bekannten- und Freundeskreis gestürzt ist. Und viele von Ihnen haben das sehr schmerzhaft auch am eigenen Leib erfahren müssen.

Grundsätzlich gehört das Risiko zu stürzen zu unserem Leben dazu.

Ein Sturz bringt oft schmerzhaftere Prellungen, offene Wunden oder Knochenbrüche mit sich und kann unter Umständen in der Pflegebedürftigkeit enden. Dazu kommen dann möglicherweise auch psychischen Folgen wie erhöhte Angst sich wieder zu bewegen und wieder zu stürzen, so dass ein Sturz oft traumatische Folgen hat und letztendlich darin enden kann, dass der Patient sich weniger und weniger bewegt und damit zunehmend in seiner Mobilität eingeschränkt ist.

Deshalb ist es sehr wichtig, die Gefahren und Risiken von Stürzen frühzeitig zu erkennen.

Wir möchten Ihnen im Folgenden ein paar Tipps geben, wie Sie Maßnahmen zur Verhinderung von Stürzen ergreifen können. Diese Maßnahmen werden Ihre Angehörigen und Sie unterstützen und helfen den Alltag zu überwinden.

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Inhaberin, PDL	Elena Moudraia	1	2015-7-26	Seite 1 von 3

Informationen für pflegende Angehörige

- Sturz -



- Wählen Sie *geeignetes Schuhwerk* aus
- Bei Sehschwäche oder -einschränkungen: Brille aufziehen
- Nutzen Sie Hilfen beim An- und Auskleiden
- Loben und Motivieren Sie den Patienten, um ihr oder ihm die Angst vor dem Laufen zu nehmen
- Beachten Sie bitte, dass bestimmte Medikamente sich auch auf die Bewegungsfähigkeit auswirken
- Nutzen Sie die Hilfsmittel, die Ihnen zur Verfügung stehen.
Lassen Sie sich diese individuell anpassen und den Umgang mit Ihnen genau erklären (Gehhilfen, Hüftprotektoren)
- Bringen Sie im Bad zusätzliche Haltegriffe an
- Alles, was für den Tag wichtig ist (Getränke, Medikamente, Telefon, Fernbedienung, Zeitung etc.), sollte mit einem Handgriff erreichbar sein
- Verringern Sie die Rutschgefahr, indem Sie Treppen und andere glatte Flächen mit Teppichfliesen rutschsicher machen
- Optimieren Sie die Beleuchtung und sorgen Sie im ganzen Haus für ausreichend Licht
- Entfernen Sie Wasserlachen im Bad immer sofort
- Bringen Sie selbstklebende Antirutschbänder an Fliesen und in Badewannen/Duschen an
- Bei der Nutzung von Toilettenstühlen und Rollstühlen ziehen Sie die Bremsen immer an und klappen Sie die Fußstützen weg

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Inhaberin, PDL	Elena Moudraia	1	2015-7-26	Seite 2 von 3

Informationen für pflegende Angehörige

- Sturz -



Trotz all dieser und auch weiterer Maßnahmen werden Sie es leider nicht schaffen, Stürze für den Patienten im Alltag ganz zu vermeiden. Die genannten Maßnahmen helfen Ihnen aber, die Anzahl der Stürze und deren Folgen auf ein Minimum zu beschränken.

Freigabe	Bearbeiter	Änderungsstand	Datum	Seite
Inhaberin, PDL	Elena Moudraia	1	2015-7-26	Seite 3 von 3