

Checkliste

Minimieren Sie die Risikofaktoren und sichern Sie Ihre Umgebung ab!

Checkliste Sturzgefahr	✓	✗
Teppiche, Läufer, Brücken Entfernen Sie Teppiche, Läufer und Brücken oder sichern Sie Ränder mit Teppichklebeband. Zudem empfiehlt sich eine Antirutschmatte unter zu legen.		
Kabel, herumliegende Gegenstände (auch Haustiere) Alle Gehwege sollten frei sein.		
Schlechte Beleuchtung, v.a. auf Treppen und nachts Ausreichende Stärke des Leuchtmittels, zusätzliche Lampen anbringen, evtl. Bewegungsmelder oder Fernbedienungen für Lampen, Lichtschalter an gut erreichbaren Stellen.		
Rutschige Böden Rutschfeste Fliesen, Anti-Rutsch-Matten, festverlegte Teppiche.		
Haltegriffe, v.a. an Toilette und Dusche Haltegriffe müssen gut befestigt sein.		
Schränke Alles, was Sie häufig benötigen, sollte gut und ohne „Kletteraktionen“ erreichbar sein.		
Sitzmöbel, Bett Stühle, Sessel und Bett sollten eine Höhe haben, von der Sie gut aufstehen können. Gleiches gilt für die Toilette.		
Treppen Treppen sollten gut beleuchtet sein, auf beiden Seiten einen Handlauf haben und rutschsicher sein.		
Schuhe Rutschfeste, geschlossene bzw. Schuhe mit Fersenriemen. Alternativ Anti-Rutsch-Socken.		

Wir informieren Sie weiter!

Sie möchten mehr über unsere Tagespflege, den haushaltsnahen Dienstleistungen oder aber unserem Hausmeisterservice für Senioren erfahren?

Dann nehmen Sie unverbindlich Kontakt auf. Wir beraten Sie kompetent und ausführlich zu allen Themen, die Ihnen am Herzen liegen.



Lebensfreude - Die Tagespflege
Pastor-Schmitz-Straße 26
46485 Wesel

Tel: 0281.948689.09
Fax: 0281.948689.10

Internet: www.lebensfreude-tagespflege.de
E-Mail: info@lebensfreude-tagespflege.de



Unsere Kooperationspartner



Lebensfreude - Die Tagespflege informiert über

Sturzgefahr

Vor dem Sturz bewahren ist besser, als nach dem Sturz auf die Beine helfen

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
0281.948689.09



Lebensfreude - Die Tagespflege ist offizielles Mitglied im Bundesverband für Ambulante Dienste und Stationäre Einrichtungen (bad e.V.).

Lebensfreude & Haushaltsnahe Dienstleistungen

Der Inhalt dieses Flyers ist urheberrechtlich geschützt.
© Lebensfreude - Die Tagespflege

Sturzgefährdet?

Jeder Mensch ist sturzgefährdet, Kinder, Sportler... Warum ist Sturz im Alter so ein Thema? Ältere Menschen haben in aller Regel ein erhöhtes Sturzrisiko. Das liegt daran, dass im Alter zum einen häufig mehrere Risikofaktoren zusammenkommen, zum anderen ein Sturz und dessen Folgen schlechter „verdaut“ werden können.

Warum ist ein Sturz so schlimm?

Ein Sturz hat meist Folgen auf mehreren Ebenen. Im körperlichen Bereich reichen die Folgen von leichten Prellungen bis zu Knochenbrüchen, die die Betroffenen dauerhaft ans Bett fesseln. Darüber hinaus führen die meisten Stürze zu der Angst, erneut zu stürzen. Diese Angst lähmt weit mehr, als man denkt. Allein die Angst kann dazu führen, dass man sich kaum noch traut, sich zu bewegen – mit allen Folgen, die Immobilität hat.

Risikofaktoren – wie können Sie diesen entgegenwirken?

Kennen Sie das? Sie gehen Ihrer gewohnten Tätigkeit nach... und plötzlich finden Sie sich auf dem Fußboden wieder und wissen gar nicht, was passiert ist. Sie sind über den sprichwörtlichen Ameisenknochen gestolpert. Meist führt ein Mangel an Körperbalance zu solchen Stürzen.

Regelmäßiges Training verbessert Ihre Körperbalance. Die Möglichkeiten reichen von der Teilnahme an einer Seniorensportgruppe über Physiotherapie, die Ihnen Ihr Hausarzt gegebenenfalls verordnen kann, bis zu eigenständigem Training zu Hause. Bücher, die Anleitungen zum selbstständigen Training enthalten, gibt es auf dem Buchmarkt reichlich.

Der Volksmund sagt: „Aller Anfang ist schwer!“ Beginnen Sie! Bauen Sie Bewegung bewusst in Ihren Alltag ein – so viel, wie Sie können, ohne sich zu überlasten.

Ist Ihre Gehfähigkeit bereits eingeschränkt, nutzen Sie Hilfsmittel wie einen Rollator. Hilfsmittel zu nutzen ist nicht peinlich, wie manche glauben, sondern zeugt von Klugheit, denn „vor dem Sturz bewahren ist besser, als nach dem Sturz auf die Beine helfen“.
(indisches Sprichwort)



Lebensfreude
Die Tagespflege & Haushaltsnahe
Dienstleistungen

Der Inhalt dieses Flyers ist urheberrechtlich geschützt. ©Lebensfreude - Die Tagespflege

Weitere Faktoren die zu einem Sturz führen können

Körperbalance

Aufgrund allgemeiner Abbauprozesse und häufig auch verschiedener Krankheiten können ältere Menschen Ereignisse, die zu einem Sturz führen, nicht mehr so gut ausgleichen.

Beeinträchtigungen des Sehens

Wann waren Sie das letzte Mal bei einem Augenarzt oder Optiker? Sehen Sie noch gut? Ursache für einen Sturz kann eine mangelnde Sehfähigkeit sein. Lassen Sie Ihre Sehschärfe überprüfen!

Erkrankungen und Medikamente

Krankheiten können Auswirkungen auf die Beweglichkeit und die Stimmung haben sowie zu Ohnmachtsanfällen deren Folge ein Sturz sein kann. Auch die vom Arzt verordnete Medikation kann unter Umständen – selbst bei korrekter Dosierung – durch Störungen im Gleichgewichtssinn Stürze begünstigen.

Die Umgebung

Einige Gefahren lauern in Ihrer Umgebung, Ihrer Wohnung. Gehen Sie doch einmal, vielleicht unterstützt von einem Angehörigen, mit der beiliegenden Checkliste durch Ihre Wohnung und schauen Sie, wo die Gefahren liegen und was Sie dagegen tun können. Begutachten Sie insbesondere den Weg vom Schlafzimmer zum Bad, denn diesen Weg gehen Sie häufig, vor allem auch nachts. verringern. Art und Dauer werden mit Ihrem Hausarzt und der Pflegeleitung abgestimmt.

