

Wir sind für Sie da!

www.bundesforum-ambulante-pflege.de

3
Informationsreihe



Pflegedienst Neumann
Stuttgart-Weilimdorf
Tel.: 0711 / 887 41 34
www.pflegeteam-neumann.de

Pflegedienst Hellrung
Neumünster
Tel.: 04321 / 92 110
www.pflegedienst-hellrung.de



Amb. Pflegeteam Jänisch
Verden
Tel.: 04231 / 8 48 00
www.ambulantes-pflegeteam-verden.de

Pflegedienst Strobel
Leinfelden-Echterdingen
Tel.: 0711 / 754 05 90
www.pflegedienst-strobel.de



die Pflege daheim
Rödinghausen
Tel.: 05746 / 890 440
www.die-pflege-daheim.de

Pflegestation Jahnke
Berlin
Tel.: 030 / 394 99 99
www.jahnkepflege.de



AHK Stangl
Lauterhofen
Tel.: 09186 / 12 58
www.ahk-stangl.de

Pflegedienst Hunger
Gifhorn
Tel.: 05371 / 33 63
www.pflegedienst-hunger.de



PFLEGE optimal
Krefeld
Tel.: 02151 / 711025
www.pflege-optimal.de

PFLEGE SERVICE MERKEL
Wiesbaden / Rheingau
Tel.: 0611 / 360 66 - 0
www.merkelpflege.de



Sturzprophylaxe

Hinweise zur Vermeidung von Stürzen

Bundesforum Ambulante Pflege

Das **Bundesforum Ambulante Pflege** ist eine bundesweite **Arbeitsgemeinschaft privater ambulanter Pflegedienste** mit dem Ziel, die Weiterentwicklung der ambulanten Pflege zu fördern.

Mit dieser Informationsbroschüre bieten wir eine erste Orientierungshilfe zur Vermeidung von Pflegeproblemen. Wenn Sie weitere Fragen haben bzw. Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an einen der o.g. Pflegedienste.

Was Sie wissen sollten



Von einem Sturz wird gesprochen, wenn eine Person unbeabsichtigt auf den Boden fällt. Oft tragen **viele Einzel-faktoren** zu einem Sturz bei. Dabei werden Risikofaktoren unterschieden, **die von der Person ausgehen** und Risikofaktoren, **die im Umfeld zu finden sind**. Eine eindeutige Vorhersage von Stürzen ist nicht möglich. Jedoch lässt sich die Gefahr zu stürzen durch die **Ausschaltung von Risikofaktoren** minimieren.

Besonders gefährdet sind Personen mit

- Sehbeeinträchtigungen
- Gangveränderungen
- eingeschränkter Bewegungsfähigkeit
- Gleichgewichtsstörungen
- Stuhl- und Urininkontinenz
- Erkrankungen (z.B. Epilepsie, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Parkinson, Apoplexie, Multiple Sklerose, Demenz)
- Medikamenten, die das Reaktionsvermögen beeinträchtigen

Was Sie tun sollten



Passen Sie Ihr Wohnumfeld an ...

- **beseitigen Sie Stolperfallen** wie Teppichkanten, Türschwelle, Elektrokabel und weitere Hindernisse in der Wohnung
- richten Sie Ihre Wohnung so ein, dass häufig benötigte Gegenstände **gut zu erreichen** sind

Sorgen Sie für

- helle und ausreichende **Beleuchtung**
- **Haltemöglichkeiten** z.B. im Badezimmer, Toilette und Flur
- den Einbau von Rampen und/oder eines Treppenlifts zur **Überwindung unterschiedlicher Ebenen**
- die Einrichtung eines **Hausnotrufgerätes**

Benutzen Sie

- **Gehhilfen** (z.B. Rollator, Gehstock)
- festes, sicheres **Schuhwerk**
- **Hilfsmittel** wie Antirutschmatten für die Duschwanne, Badewannenlifter oder Toilettensitzerhöhungen

Halten Sie sich fit!

Übungen zur **Steigerung von Kraft und Balance** unterstützen Sie dabei.

Holen Sie sich pflegfachliche Beratung und Unterstützung.

Was Sie vermeiden sollten

Die meisten Stürze geschehen durch

- **Stolperfallen** wie Teppiche und Kabel
- **Hindernisse** innerhalb oder außerhalb der Wohnung
- glatte oder nasse **Bodenbeläge** (z.B. Badezimmer)
- unzureichende **Beleuchtung**
- schlecht erkennbare **Stufen**
- ungeeignetes, schlecht sitzendes **Schuhwerk**
- schlecht sitzende und nicht aktuell angepasste **Sehhilfen**
- zu lange oder zu weite Kleidung, die den **Bewegungsablauf behindert**

