

Hier ein paar Tipps um das Sturzrisiko zu minimieren

- Schaffen Sie sich geeignete Hilfsmittel an wie z.B. Rollator, Toilettenstuhl, Pflegebett, WC-Erhöpfung, Badelifter, Duschstuhl, Haltegriffe, Hüftprotektoren, Türschwellenbrücken, Greifzangen
- Entfernen Sie soweit wie möglich Teppiche, Läufer
- Legen Sie rutschfeste Matten in Bad und Dusche oder auch unter lose Teppiche
- Benutzen Sie geschlossenes passendes Schuhwerk
- Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung
- Markieren oder falls möglich entfernen Sie Schwellen und Absätze
- Sorgen Sie für geeignetes Inkontinenzmaterial
- Schnurlose Telefone
- Notrufmöglichkeiten z.B. über die Wilhelmshilfe e.V., DRK
- Sorgen Sie für genügend Flüssigkeitszufuhr und ausgeglichene Ernährung

Merckblatt

Sturzrisiken im häuslichen Bereich



**Diakoniestation
Blumhardtweg 30
73087 Bad Boll
07164/2041**

Wir pflegen - versorgen - helfen

Unterarmgehilfen stellen ein gewisses Sturzrisiko dar.

Als Klienten unser Diakoniestation möchten wir Sie auf gewisse Sturzrisiken im häuslichen Bereich aufmerksam machen.

Gerade ältere Menschen oder Menschen mit akuten Erkrankungen, psychischen Erkrankungen, Sehbehinderungen, Bewegungseinschränkungen, Nieren- und Blasenproblemen gelingt es manchmal nicht mehr, den Körper in Balance zu halten oder ihn bei Verlust des Gleichgewichts wieder in Balance zu bringen bzw. Sturzfolgen durch intakte Schutzreaktionen zu minimieren.

Auch die Benutzung von Gehhilfen wie z.B. Rollator, Gehstöcken,

Versuchen Sie die Stolperfallen zu beseitigen



Stolperfallen sind z.B. Teppiche, Läufer, Türschwellen, ungünstig gestellte Möbelstücke, ungeeignetes Schuhwerk oder auch das Fehlen von geeigneten Hilfsmitteln