

## BITTEN SIE AUF JEDEN FALL UM BEGLEITUNG/ UNTERSTÜTZUNG, WENN SIE...

- ... dazu neigen, häufig zu stolpern.
- ... sich beim Gehen unsicher fühlen.
- ... häufig zur Toilette müssen und sich auf dem Weg dorthin unsicher fühlen.
- ... sich im Umgang mit ggf. erforderlichen Gehhilfen noch nicht sicher fühlen.
- ... Schmerzen z. B. beim Gehen haben.
- ... nach Untersuchungen oder nach der Einnahme von Medikamenten unter Unwohlsein, Schwäche oder Gleichgewichtsstörungen leiden.

## WIR SIND FÜR SIE DA!

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unser Pflegepersonal.

Außerhalb der Einrichtung stehen Ihnen Ihr Hausarzt, Apotheker oder Sanitätshaus zur Verfügung.

Besonders bei Fragen zur Kostenübernahme bei baulichen Veränderungen (z. B. Montage von Haltegriffen, Umbau des Badezimmers) steht Ihnen der Sozialdienst des Hauses zur Seite. Wir stellen Ihnen gerne den Kontakt her.

Literatur: *DNQP, Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (2022): Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege. 2. Aktualisierung. Osnabrück*



## STURZPROPHYLAXE

Informationen zur Vorbeugung  
von Stürzen

## LIEBE BEWOHNER\*INNEN, LIEBE PATIENT\*INNEN, LIEBE ANGEHÖRIGE,

mit diesem Flyer möchten wir Sie darüber informieren, wie Sie Sturzgefahren erkennen und mit welchen Maßnahmen Sie diese beheben können.

Nicht nur die Reaktionsfähigkeit nimmt naturgemäß im Alter ab, sondern auch die körperliche und geistige Fitness, wodurch sich das Sturzrisiko erheblich erhöht.

Ein Sturz ist oftmals ein einschneidendes Erlebnis für die Betroffenen. Ein Sturz kann von harmlosen blauen Flecken bis zu schwerwiegenden körperlichen Verletzungen reichen.

Neben Knochenbrüchen und Prellungen, erleiden diese Personen auch oft ein seelisches Trauma, das eine zusätzliche Verunsicherung und Bewegungseinschränkung verursacht und damit weitere Stürze begünstigt.



## TIPPS FÜR DIE ZEIT IHRES AUFENTHALTES

- Achten Sie immer auf festes, flaches Schuhwerk oder Antirutschsocken.
- Wenn Sie sich unsicher auf den Beinen fühlen, melden Sie sich jederzeit beim Pflegepersonal
- Seien Sie bei nassem oder glattem Untergrund vorsichtig
- Benutzen Sie immer Ihre Gehhilfen, z. B. Rollator oder Gehstock
- Achten Sie bei Dunkelheit oder Dämmerung auf ausreichendes Licht
- Bevor Sie aufstehen, bleiben Sie einen kurzen Moment auf der Bettkante sitzen, um Ihren Kreislauf zu stabilisieren.
- Tragen Sie immer Ihre Brille oder Hörgeräte
- Vermeiden Sie schnelle Richtungswechsel (Schwindel)
- Sorgen Sie beim An- und Ausziehen für eine stabile Sitzposition.
- Nutzen Sie die Haltegriffe im Bad / WC, auf den Fluren und in den Treppenhäusern
- Sorgen auch Sie mit dafür, dass es keine Stolperfallen im Zimmer gibt (z. B. Taschen)

**Wichtig:**  
Bitte scheuen  
Sie sich nicht,  
um Hilfe zu  
fragen!

## TIPPS FÜR DIE ZEIT ZUHAUSE

- Nutzen Sie Treffen mit Familie, Freunden oder Nachbarn zu gemeinsamen Spaziergängen oder anderen körperlichen Aktivitäten
- Nutzen Sie Sportangebote in der Gemeinde oder im Verein
- Lassen Sie Ihre Augen und Gehör sowie Brille und Hörgerät regelmäßig überprüfen
- Vermeiden Sie Stolperfallen, z. B. Teppiche oder herumliegende Kabel
- Wählen Sie ebene und rutschfeste Bodenbeläge
- Nutzen Sie rutschfeste Einlagen in der Dusche oder Badewanne
- Achten Sie auf eine ausreichende Beleuchtung (ggf. Bewegungsmelder)
- Lassen Sie sich notwendige Haltegriffe im Bad montieren.
- Informieren Sie sich ggf. über die Möglichkeit eines Notrufsystems (Hausnotruf)

