

Herausgeber: Diakonie



Kontakt

Internet:

www.pflege4du.de

Sozialstation Duisburg Nord

Bonhoefferstraße 6 · 47138 Duisburg
Montag - Donnerstag 8:00 - 16:00 Uhr
Freitag 8:00 - 15:00 Uhr
Telefon: 0203 - 59 14 07
Email: pflege-nord@pflege4du.de

Sozialstation Duisburg Mitte-Süd

Fröbelstraße 80 · 47053 Duisburg
Montag - Donnerstag 8:00 - 16:00 Uhr
Freitag 8:00 - 15:00 Uhr
Telefon: 0203 - 66 74 46
Email: pflege-mittesued@pflege4du.de

Diakoniestation Dinslaken

Sterkrader Straße 277 · 46539 Dinslaken
Montag - Freitag 8:00 - 15:00 Uhr
Telefon: 02064 - 8 10 95
Email: info@diakoniestation-din.de

Weitere Informationen zum Thema:

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege:
<http://www.dnqp.de>
Deutsches Institut für angewandte Pflegeforschung: <http://www.dip.de>
Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.: <http://www.vzbv.de>

Wir helfen

Pflege - Haushalt - Betreuung

Die Evangelischen Sozialstationen GmbH



Pflege-Info 1

Informationen für Betroffene & Angehörige

STURZ Prophylaxe

1



30% der 65-jährigen Menschen stürzen einmal im Jahr.

Zu bedenken ist, dass Stürze Ursachen und Folge Erkrankungen, Verletzungen und Mobilitätsschwankungen sind und dadurch erhebliche Einbußen an Lebensqualität mit sich bringen und dass ein Sturz immer ein individuelles Geschehen ist, das sich aus verschiedenen Risikofaktoren zusammensetzt.

So versteht man unter einem Sturz auch Hinfallen, unfreiwilliges Ausrutschen, Gleiten

Wir helfen

Pflege - Haushalt - Betreuung

Die Evangelischen Sozialstationen GmbH



Risikofaktoren

z.B. vom Badewannenrand oder Fallen von Personen von einem Sessel oder Stuhl auf den Boden, Ursache hierfür können Kreislaufprobleme, Verlust der Motorik, Nachlassen der Sinne oder ein Hindernis sein.

Man unterscheidet zwischen Risikofaktoren, die durch Ihre individuelle körperliche Verfassung (intrinsische) entstehen und solchen, die durch die Umstände der Umgebung (extrinsische) vorhanden sind.

Personen- bezogene Risikofaktoren

- Unsicheres Gehen durch Probleme mit dem Gleichgewicht und der Körperbalance
- Sehbeeinträchtigungen
- Erkrankungen, die zur kurzzeitigen Ohnmacht führen können z.B. Diabetes mellitus oder Herzrhythmusstörungen
- Geistige Desorientierung (Beeinträchtigung der Kognition z.B. durch eine Demenz) und veränderte Stimmung (z.B. depressive Verstimmung)
- Große Eile beim Aufsuchen der Toilette oder häufiger Toilettengang, eventuell durch Medikamente ausgelöst (Ausscheidungsverhalten)
- Sturzvorgeschichte / Angst vor Stürzen

Umgebungs- bezogene Risikofaktoren

- Verwendung von Mobilitätshilfsmitteln mitunter falsche Anwendung oder falsches Hilfsmittel
- Schuhe und Kleidung, die einen Sturz

- begünstigen z.B. offene Hausschuhe
- Medikamente die z.B. das Bewusstsein beeinflussen oder falsche Einnahme von Medikamenten
- Gefahren innerhalb und außerhalb von Räumen, in Ihrer Wohnumgebung

Vorbeugende Maßnahmen

- Stärkung des eigenen Körpergefühls durch Balance- und Krafttraining (unter Anleitung im Sportverein oder bei der Krankengymnastik)
- Funktionstüchtige Mobilitätshilfsmittel verwenden wie auch z.B. ein Rollator
- Einsatz von geeigneten Sehhilfen ggf. Kontrolle der Sehkraft beim Augenarzt
- Wohnumgebung anpassen
- Medikamente durch den Hausarzt überprüfen lassen

- Einschätzung Ihres Sturzrisikos
- Individuelle Beratung zu den persönlichen Risikofaktoren z.B. Sicherung Ihrer Mobilität
- Auffinden von Gefahrenquellen und Beratung zur Wohnumgebungspassung
- Beratung zur Kleider und Schuhwahl, um das Sturzrisiko zu minimieren.
- Beratung und Organisation von Hilfsmitteln wie Gehhilfen oder Hüftschutzhosen (Protektoren)
- Unter ärztlicher Anordnung, medizinische Betreuung von Grunderkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus oder Herzerkrankungen.

Was Sie selbst tun können

Was wir für Sie tun können