

Bitte nehmen Sie Hilfe an. Unser Personal ist für Sie da!

Nehmen Sie keine falsche Rücksicht und nutzen Sie die Rufanlage.

Es kann sinnvoll sein, sich beim Laufen Begleitung zu rufen.

Wir vermitteln zum Teil über den Hausarzt geeignete Hilfsmittel wie Rollatoren, Hüftschutzhosen, Stoppersocken, ...

Steht ein Besuch beim Augenarzt oder Optiker an? Wir vereinbaren gerne einen Termin für Sie.

Lassen Sie sich einladen an der Gruppengymnastik im Haus teilzunehmen - wir holen Sie gerne dazu ab - oder sprechen Sie Ihren Arzt auf eine krankengymnastische Therapie an.

Wenn Sie Fragen haben, beraten und unterstützen wir Sie sehr gerne! Bitte sprechen Sie uns an.



ALTENHEIM DEUZ
UMSORGT IN CHRISTLICHER UMGEBUNG



Altenheim Deuz

gemeinnützige GmbH

Kölner Straße 50

D-57250 Netphen

Telefon (02737) 502-0

Telefax (02737) 502-505

E-Mail: info@altenheim-deuz.de

www.altenheim-deuz.de

© www.dtp-medien.de / 01-2011

*UND BIS IN EUER GREISENALTER BIN ICH
DERSELBE, UND BIS ZU EUREM GRAUEN HAAR
WERDE ICH EUCH TRAGEN.
JESAJA 46,4*



ALTENHEIM DEUZ
UMSORGT IN CHRISTLICHER UMGEBUNG



Ratgeber

Sturzvermeidung

Altenheim Deuz

Sturzgefahr im Alter

Diese Information richtet sich gleichermaßen an unsere Bewohner wie auch an deren Angehörige und Betreuer.

Bis ins hohe Alter hinein möglichst fit und von schweren Verletzungen verschont bleiben – das ist keine Frage des Zufalls.

Als älterer Mensch zu stürzen oder beinahe zu stürzen, das kommt nicht nur immer häufiger vor, sondern es bedeutet auch eine ganz erhebliche Gefahr.

Im besten Fall kommt man mit einem blauen Fleck und einem gehörigen Schrecken davon.

Im schlimmern Fall kommt es bei einem Sturz zu schweren körperlichen Verletzungen, die den Gestürzten wochenlang ans Bett fesseln und so Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit einleiten können.

Aber auch die Angst vor neuerlichen Stürzen ist nicht zu unterschätzen!

Oft wird eine sog. Negativspirale in Gang gesetzt.

Ursachen

Der Sturz ist ein multifaktorielles Ereignis, d.h. viele Einzelfaktoren tragen zu einem Sturz bei:

- Stolperfallen: Teppich, Möbel, Netzkabel, ...
- falsche Kleidung/Schuhe
- fehlende Hilfsmittel (Brille, Rollator, ...)
- Medikamente
- Störungen in der Körperhaltung/Balance
- Psychische Veränderungen (Osteoporose, Kreislauferkrankungen, Demenz, Depression, Parkinson,..)

***Jeder Sturz hat einen Grund
aber es ist sicher nicht der,
dass Sie heute älter sind
als gestern!***

Stürze lassen sich vermeiden

Die folgende Liste von Merkpunkten hat sich in der Praxis bewährt. Die Sturzgefahr lässt sich deutlich reduzieren, wenn Sie folgende Punkte überdenken:

- Bewegen Sie sich weiterhin, nehmen Sie an den Gymnastikstunden teil. Je mehr Sie sich bewegen, umso mehr bleibt Ihre körperliche Kraft erhalten.
- Richten Sie Ihr Zimmer so ein, dass keine Teppiche, Kabel, Möbel Ihre Wege versperren.
- Achten Sie auf feste Schuhe oder stabile Hausschuhe und ebenso auf lockere Kleidung, die Sie leicht an- und ausziehen können.
- Gebrauchen Sie Ihre verordneten Hilfsmittel wie Brille, Hörgerät, Rollator, Hüftschutzhose und benutzen Sie die Handläufe in den Fluren.
- Nehmen Sie Ihre Medikamente, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.
- Lassen Sie Ihre Augen und Ohren sowie Brille und Hörgerät regelmäßig überprüfen.
- Lassen Sie im Bad und/oder Flur nachts die Beleuchtung an.