



ADOLPHI-STIFTUNG

Expertenstandards

Wie unterstützen wir Sie?

Bitte Sie auf jeden Fall um Begleitung/Unterstützung, wenn ...

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



Sprechen Sie uns an

wenn Sie individuelle Beratung zur Sturzprävention wünschen, informieren wir Sie gerne!

Ihre Pflegefachkräfte der

ADOLPHI-STIFTUNG

Senioreneinrichtungen gGmbH

BONN-JOSEFSHÖHE

Senioreneinrichtungen gGmbH

EV. SENIORENZENTRUM

Essen-Frohnhausen gGmbH

EV. SENIORENZENTRUM

Kettwig gGmbH



Sturzprophylaxe

Sicher im Tritt



ADOLPHI-STIFTUNG

www.adolphi-stiftung.de

Eine Informationsbroschüre
für Bewohner*innen
und deren Angehörige

Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen. Stürze haben oft ernsthafte Verletzungen und Frakturen zur Folge. Oft entsteht dadurch ein erhöhter Unterstützungsbedarf in der Mobilität und im Alltag. Insbesondere wenn Sie schon einmal gestürzt sind, eine Mobilitätshilfe nutzen oder die Kraft in den Beinen nachgelassen hat, sind Sie gefährdet zu stürzen.

Die Pflegekräfte unseres Hauses ermitteln mit Ihnen Ihr Sturzrisiko und beraten Sie zu ganz individuellen Maßnahmen zur Sturzprophylaxe. Das Ziel ist es, Stürze weitgehend zu vermeiden und eventuelle Sturzfolgen zu minimieren.

Warum steigt die Sturzgefahr im Alter?

- Gangunsicherheit aufgrund von Gelenkerkrankungen und Schmerzen
- Gleichgewichtsstörungen durch Schwindel oder Herz- Kreislaufproblemen
- Eingeschränkte Mobilität und Bewegungsfähigkeit durch Arthrose, Lähmungen usw.
- Sehstörungen
- Psychische Veränderungen
- Benommenheit und Unruhezustände durch Medikamente
- Angst vor Stürzen durch vorangegangene Stürze

Äußere Faktoren:

- Schlechte Beleuchtung
- Ungeeignete Kleidung
- Stolperfallen

Wie können Sie sich vor Stürzen besser schützen?

Bewegung ist der beste Schutz zur Vorbeugung. Diese Bewegungsfähigkeit gilt es zu erhalten und entsprechend der eigenen Möglichkeiten zu fördern.

- Achten Sie auf rutschfestes, geschlossenes Schuhwerk
- Nutzen Sie die vorhandenen Hilfsmittel
- Vermeiden Sie das Laufen auf feuchten Fußböden
- Wenn Sie eine Brille benötigen, tragen Sie diese bitte
- Holen Sie sich Hilfe beim Pflegepersonal, wenn Sie sich unsicher fühlen
- Achten Sie mit darauf, dass keine Stolperfallen in Ihrer Umgebung vorhanden sind
- Gehen Sie rechtzeitig zur Toilette, bevor der Harndrang unerträglich wird
- Machen Sie regelmäßig Übungen zur Muskelkräftigung
- Nehmen Sie Ihre Medikamente strikt nach Arztanordnung ein
- Nehmen Sie an Kraft- und Balancetrainings, Gymnastikgruppen und Bewegungsübungen teil

