

FÜR DEN FALL

Das Telefon sollte immer gut erreichbar sein, um möglichst schnell Hilfe holen zu können. Eine sichere und sinnvolle Unterstützung ist das **Hausnotrufsystem**.

Haben Sie noch Fragen?

Sprechen Sie uns gerne an.

Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V.
Kreisverband Lüneburg
Altenbrücker Damm 1
21337 Lüneburg
Telefon (04131) 8618-0
Fax (04131) 8618-40
www.lueneburg.paritaetischer.de

STURZ- PROPHYLAXE

Unser Ziel ist es, dass Sie sicher und ohne zu stürzen Ihren Alltag gut gestalten können.



JÄHRLICH VERLETZEN SICH ETWA 30% DER ZU HAUSE LEBENDEN MENSCHEN ÜBER 65 JAHRE BEI STÜRZEN.

Durch Stürze kann es zu gravierenden individuellen und gesellschaftlichen Folgen kommen:

- Starke Einschränkung der Lebensqualität
- Einschränkung der Selbständigkeit und Selbstbestimmung
- Einschränkung bei der Bewältigung des Alltags
- Pflegebedürftigkeit

Auch die Angst davor, (erneut) zu fallen, kann weitreichende Folgen haben.

Viele Senioren und Seniorinnen schränken daher ihre Aktivitäten ein und ziehen sich in die eigenen vier Wände zurück. Nicht zuletzt kann dadurch der körperliche und geistige Abbau beschleunigt werden.

Verschiedene Erkrankungen können das Sturzrisiko erheblich erhöhen. Dazu gehören z. B. Seh- und Gleichgewichtsstörungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie Erkrankungen, die mit Sensibilitätsstörungen einhergehen.

Stolperfälle Wohnung

- Umherliegende Kabel
- Türschwellen, Dehnungsfugen
- Schadhafte oder rutschende Bodenbeläge
- Glatte und rutschige Oberflächen
- Ungesicherte Treppen

Behindernde Kleidung

- Rutschende, schlappende Schuhe
- Schlecht sitzende Schuhe, die den Gang verändern und zu Gangunsicherheiten führen
- Zu lange Kleidung z. B. Morgenmäntel, Schlafanzug

Lichtverhältnisse

- Nicht ausreichendes, blendendes, Schattenwerfendes Licht
- Blank gebohnerte Bodenbeläge
- Fehlende Nachtbeleuchtung
- Dunkle Ecken und Gänge
- Schlecht erreichbare Lichtschalter

Wir können Ihnen helfen, Sturzgefahren zu erkennen und auf ein Minimum zu reduzieren

- Teppiche mit einer Antirutschmatte unterlegen, Teppichbrücken entfernen
- Auf trockene Böden achten z. B. im Badezimmer
- Kabel sicher verlegen
- Möbel aus dem Weg rücken, Raum schaffen!
- Haltegriffe im Zimmer, Bad etc. anbringen, Handläufe an beiden Seiten der Treppe anbringen (unterste und oberste Stufe markieren)
- Lichtschalter bequem erreichbar anbringen, für ausreichendes Licht sorgen, vor allem während der Nachtstunden (evtl. ein Nachtlicht brennen lassen oder Bewegungsmelder verwenden)
- Gehilfen anpassen, verwenden
- Hüftprotektorthose einsetzen (sie verfügen über Verstärkungen im Bereich der Hüften, so dass die Kräfte, die auf Hüfte und Oberschenkelhals wirken, abgemildert werden)