© Wellnhofer/stock.adobe.com

© abhijith/stock.adobe.com

© narissawan/stock.adobe.com

WAS TUN WIR?

Unsere Maßnahmen für die Sicherheit von Menschen mit einem erhöhten Sturzrisiko werden gemeinsam mit Ihnen als Bewohner:in und ggf. mit Ihren Angehörigen abgestimmt.

- Wir erfassen mögliche Sturzrisiken und entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen Maßnahmenplan zur Sturzvorbeugung.
- Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen.
- Wir stellen Gehhilfen und Toilettenstühle zur Verfügung bzw. unterstützen Sie bei der Anforderung angepasster Hilfsmittel.
- Wir helfen Ihnen bei der Beschaffung von Hilfsmitteln.
- Wir zeigen Ihnen, wie Hilfsmittel benutzt werden.
- Wir beraten mit Ihnen, wie Sie Ihre Wege möglichst sicher bewältigen können.
- Wenn Sie Sicherungsmaßnahmen aus Angst vor Stürzen wünschen, beraten wir Sie gerne dazu und zeigen Ihnen mögliche Alternativen auf.

Bei jeder Form von Sicherungsmaßnahme, die auf Ihren ausdrücklichen Wunsch geschieht, wie z. B. Bettseitenteile hochziehen, benötigen wir Ihr schriftliches Einverständnis.

LINKS IM INTERNET ZUM THEMA STURZ

www.richtigfit-ab50.de
www.fitinjedemalter.de
www.werdenfelser-weg-original.de
www.pflegebox.de/ratgeber/pflege/sturzprophylaxe
www.pflegebox.de/ratgeber/pflege/sturzprophylaxe

2023/09

GFO
franziskanisch · offen · zugewandt

Maria-Theresia-Str. 42a
57462 Olpe
www.gfo-online.de

Eine Einrichtung der Gemeinnützigen Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GFO) · Titel: © Clemens Schüßler/stock.adobe.com

INFORMATION STURZPROPHYLAXE

VERMEIDUNG VON STÜRZEN

GFO
franziskanisch · offen · zugewandt

© Andrey Popov/stock.adobe.com

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

jeder Mensch hat ein natürliches Risiko zu stürzen, dies gilt insbesondere für ältere Menschen oder Menschen im reduzierten Allgemeinzustand.

Die Qualitätsentwicklung in der Pflege beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit der Sturzproblematik. Es liegen fundierte Aussagen zu deren Ursachen und Risiken sowie zu Auswirkungen und Interventionen vor.

Unser Ziel ist es, Stürze und Sturzfolgen zu vermeiden, indem ursächliche Risiken und Gefahren erkannt und nach Möglichkeit minimiert werden. Gleichzeitig möchten wir eine größtmögliche Selbstbestimmung und dabei sichere Bewegungsfreiheit unserer Bewohner:innen erhalten bzw. wiederherstellen.

Lesen Sie sich bitte unsere Information zur Sturzprophylaxe durch, denn gemeinsam können wir Ihr Sturzrisiko mindern.

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne zu Ihrer individuellen Situation.

Ihr Pflege- und Betreuungsteam

© pressmaster/stock.adobe.com

© Halfpoint/stock.adobe.com

WAS KÖNNEN SIE TUN, UM STÜRZE ZU VERMEIDEN?

- Gehen Sie bitte nicht auf Socken oder barfuss. Tragen Sie festes Schuhwerk, damit Sie stets ausreichenden Halt haben.
- In Situationen, in denen Sie keine Schuhe tragen können, empfehlen wir das Tragen von Stoppersocken (Socken mit Gumminoppen an den Sohlen).
- Stehen Sie langsam auf und verweilen Sie eine kurze Zeit in sitzender Position. Geben Sie Ihrem Körper Zeit sich an die neue Lage zu gewöhnen.
- Benutzen Sie die empfohlenen, bereitgestellten Hilfsmittel stets nach Beratung und Anleitung. Stellen Sie Ihre Hilfsmittel in erreichbarer Nähe ab.
- Verschaffen Sie sich vor dem Aufstehen von der Bettkante oder vom Stuhl mit den Füßen Bodenkontakt.
- Trinken Sie ausreichend. Zu wenig Flüssigkeit kann Schwindel erzeugen. Beachten Sie jedoch die ggf. vom Arzt verordnete Trinkmenge.
- Machen Sie bitte immer Licht an, wenn Sie nachts aufstehen.

© Good Studio/stock.adobe.com

- Benutzen Sie stets Ihre Sehhilfe, wenn Sie eine benötigen.
- Räumen Sie Stolperfallen wie Koffer, Taschen, Schuhe usw. aus dem Weg (Wir helfen gerne dabei).
- Klingeln Sie bitte und lassen Sie sich begleiten, wenn Sie unsicher sind oder Ihnen schwindelig ist.
- Klappen Sie bitte vor dem Aufstehen immer die Fußstützen an Roll- und Toilettenstühlen weg, damit Sie nicht mit dem Stuhl vorne überfallen.
- Befolgen Sie bitte die ärztlichen und pflegerischen Ratschläge bezüglich möglicher Medikamentenwirkung (speziell bei Schmerz- und Schlafmedikamenten).
- Sprechen Sie uns bei Gangunsicherheiten und Schwindel bitte sofort an.
- Informieren Sie bitte die Pflegekräfte über vorangegangene Sturzereignisse/Beinahe-Stürze oder Situationen, in denen sie sich unsicher fühlten.
- Sagen Sie uns bitte, wenn Sie Angst haben zu stürzen, auch, wenn das noch nie passiert ist.