

Sturzgefahr

Was kann ich tun?

Pflegedienst Fecken

**Ringstraße 78 – 42897 Remscheid
Tel.: 66 52 67**

**Rospattstraße 36 – 42897 Remscheid
Tel.: 6 88 94**

Eine besondere Gefahr:

Jeder Dritte über 65 stürzt mindestens einmal im Jahr!

Die meisten Stürze ereignen sich innerhalb der Wohnung bei alltäglichen Aktivitäten. Stürze können zu schweren Verletzungen und im schlimmsten Fall zum Tode führen.

Wer ist besonders sturzgefährdet?

Es gibt Gesundheitsrisiken, die Sie besonders anfällig für Stürze machen, wie zum Beispiel:

- Schwindel
- Gangunsicherheit
- Lähmungen
- Schmerzen im Bewegungsapparat
- Sehbehinderung

„In meiner Wohnung kenne ich jeden Winkel – da falle ich doch nicht“

...denken Sie vielleicht, wenn Sie diese Information lesen. Das stimmt, aber in Verbindung mit neu aufgetretenen Gesundheitsproblemen können bestimmte Umgebungsfaktoren in Ihrer Wohnung zur Gefahr werden. Wir haben für Sie typische Sturzrisiken in der Wohnung zusammengestellt und geben Ihnen Tipps, was Sie tun können, um sie zu entschärfen.

Überprüfen Sie Ihre Wohnung auf die folgenden Risiken

Risikofaktoren	ja	nein	Das können Sie tun!	Check
Steile Treppen			<ul style="list-style-type: none"> • Geländer auf beiden Seiten der Treppe anbringen lassen • Treppenlift einbauen lassen 	
Schummerige Beleuchtung			<ul style="list-style-type: none"> • Birnen mit ausreichender Leuchtkraft (analog 60 Watt) einschrauben • für nächtliche Beleuchtung auf dem Weg zur Toilette sorgen 	
Glatte Böden			<ul style="list-style-type: none"> • Rutschfestes Schuhwerk oder Stoppersocken anziehen • auf Bohnern verzichten Boden trocken halten 	
Sehbehinderung			<ul style="list-style-type: none"> • immer die Brille aufsetzen und sauber halten • Brillenstärke beim Augenarzt überprüfen lassen 	
Zu wenig Haltemöglichkeiten im Badezimmer			<ul style="list-style-type: none"> • Toilettensitzerhöhung • Haltegriffe im Bereich WC/ Dusche/ Badewanne anbringen 	
Stolpergefahren			<ul style="list-style-type: none"> • möglichst auf lose Teppiche verzichten • Gegenstände nicht mitten im Raum abstellen • Kabel nicht quer durch den Raum verlegen • Teppichkanten befestigen 	
Bewegungseinschränkende Kleidung			<ul style="list-style-type: none"> • Kleidung mit genügend Bewegungsfreiheit tragen • Hose mit Gummizug • weite T-Shirts und Pullover tragen 	

Wie soll ich das alles umsetzen?

- Auch in Altbauwohnungen lassen sich viele praktische Veränderungen einfach umsetzen
- Ihr Vermieter ist verpflichtet, nötige Umbaumaßnahmen zu dulden
- Für viele Umbaumaßnahmen in Ihrer Wohnung können Sie finanzielle Fördermittel der Pflegekasse nutzen.
- Die Wohnungs- und Pflegeberatung der Stadt hilft Ihnen bei der Planung und Beauftragung sinnvoller Umbaumaßnahmen.

Was Sie sonst noch tun können

- Der behandelnde Hausarzt kann Physiotherapie zur Stärkung von Kraft und Gleichgewicht verordnen. Diese Therapie ist nachweislich besonders hilfreich zur Vorbeugung von Stürzen.
- Wenn Ihr Angehöriger schon häufiger gestürzt ist, kann eine Protektorenhose sinnvoll sein. Sie erhalten sie über Ihr Sanitätshaus. Manche Krankenkassen übernehmen dafür die Kosten.
- Die Teilnahme am Hausnotrufsystem stellt für den Notfall eine schnelle Hilfe sicher. Wir erklären Ihnen, wie Sie den Hausnotruf nutzen können.

Haben Sie noch Fragen?

Sprechen Sie uns einfach an - Wir sind gerne für Sie da!