

Was Sie selbst tun können:

- Sie benutzen Ihre Hilfsmittel wie Gehstock, Gehwagen, Rollstuhl
- Sie benutzen in Badezimmern und Toiletten die Haltegriffe
- Sie stehen vom Bett oder Stuhl langsam auf, damit kein Schwindel auftritt
- Sie sagen uns Bescheid, wenn Sie sich schwächer oder „schlechter Auf den Beinen“ fühlen als gewöhnlich
- Sie tragen nur Schuhe, die Ihnen festen Halt geben oder Stoppersocken
- Sie tragen Protektorenhosen
- Sie benutzen überall vorhandene Handläufe
- Sie weisen uns auf „Stolperfallen“ hin, die Ihnen auffallen
- Ihre Wege innerhalb der Häuslichkeit sind frei von Hindernissen

Impressum:

K&A Ambulanter Pflegedienst GmbH

Lauenburger Landstraße 32

21039 Börnsen

Telefon: 040 - 18008873

Fax: 040 - 1866764

E-Mail:

Info@k-a-ambulante-pflegedienst-gmbh.de

Sie erreichen uns von Montag bis Freitag

zwischen 08:30 – 15:30Uhr

24-stunden Rufbereitschaft

Mitglied im
bpa
Bundesverband
privater Anbieter
sozialer Dienste e.V.



Sturzprophylaxe



Trainingsposter

Definition:

„Ein Sturz ist ein Ereignis, bei dem der Betroffene unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer anderen tieferen Ebene aufkommt.“

Stürze lassen sich nicht gänzlich vermeiden! Aber gemeinsam mit Ihnen möchten wir alles dafür tun,

- Stürze vorzubeugen
- Die Folgen von Stürzen zu reduzieren

Dies möchten wir nicht durch eine Einschränkung der Bewegungsfreiheit erreichen, sondern vielmehr durch die Einhaltung bzw. Wiederherstellung einer größtmöglichen und sicheren Mobilität.

Dafür benötigen wir Sie und bitten Sie um Ihre Mithilfe!

Sturzrisikofaktoren sind:

- Beeinträchtigung funktioneller Fähigkeiten/Pflegeabhängigkeit
- Einschränkungen der Gehfähigkeiten / Balance
- Gesundheitsstörungen z.B. Schwindel, Schwäche
- Beeinträchtigung des Gedächtnisses
- Kontinenzprobleme
- Sehbeeinträchtigungen
- Sturzangst & Sturzvorgeschichte

Medikamentenbezogen:

- Einnahme von mehr als 4 Medikamenten
- Blutdrucksenker
- Psychopharmaka

Umgebungsbezogen:

- Freiheitsentziehende Maßnahmen
- Gefahren in der Umgebung
- Unpassendes Schuhwerk / Kleidung

Was wir für Sie tun können:

- Wir schätzen Ihr individuellen Sturzrisikofaktoren durch ein Assessmentverfahren ein
- Wir beraten Sie individuell zu Maßnahmen zur Reduzierung von Stürzen und Sturzfolgen
- Wir erstellen gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Maßnahmenplan zur Sturzprophylaxe
- Wir helfen Ihnen bei der Beschaffung von und auch im Umgang mit Hilfsmitteln
- Wir arbeiten im Therapeutischen Team zusammen und vernetzen uns zu Ihrem Wohl (hier insbesondere Physiotherapeuten)