

GUT ZU WISSEN



G & G PFLEGEDIENST GmbH

Hauptstr. 23
34292 Ahnatal

T. (0 56 09) 80 75 00

www.gug-pflegedienst.de
info@gug-pflegedienst.de

STÜRZE VERMEIDEN

www.gug-pflegedienst.de

STÜRZE VERMEIDEN

- ! **Trainieren Sie regelmäßig**, auch wenn Sie sich nur im Haus aufhalten, Ihre Beweglichkeit. Wenn möglich gehen Sie jeden Tag allein oder in Begleitung an die frische Luft.
- ! **Trinken Sie ausreichend**. Sorgen Sie für eine gute Flüssigkeitszufuhr, um Schwindel zu vermeiden.
- ! **Gönnen Sie sich gut sitzende Schuhe**. Ausgetretene Latschen erhöhen das Sturzrisiko erheblich.
- ! **Achten Sie auf ausreichend gute Beleuchtung**, besonders an riskanten Stellen wie Treppen.
- ! **Die Brille sollte Ihren Augen angepasst sein**. Wer schlecht sieht, fällt eher hin.
- ! **Handläufe an Treppen** oder Haltegriffe im Bad sind ein unverzichtbares Hilfsmittel.
- ! **Socken im Bett** helfen gegen kalte Füße, sind aber beim Aufstehen gefährlich, wenn es keine Anti-Stopp-Socken sind.
- ! **Achten Sie auf Stolperfallen**. Umherliegende Telefonkabel, Verlängerungsschnüre, lose verlegte Teppiche und Türschwellen sind die häufigsten Ursachen für Stürze im Haushalt. Die Entfernung von Türschwellen ist für den Tischler kein Problem. Die Kosten werden unter bestimmten Voraussetzungen teilweise von der Pflegekasse getragen. Wir beraten Sie gern.
- ! **Beim Toilettengang** in der Nacht sollte man lieber einmal zu viel als einmal zu wenig Hilfe in Anspruch nehmen.
- ! **Fragen Sie Ihren Arzt** nach einem Hüftprotektor, das ist ein Polster, das um die Hüfte getragen wird und beim Sturz das Schlimmste verhindern kann. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.
- ! **Scheuen Sie sich nicht**, einen Rollator zu nutzen, der auf Ihre Körpergröße angepasst ist. Dieser kombiniert eine Gehilfe mit einem Sitzplatz, der Sie überall hin begleitet. Die Kosten werden unter bestimmten Voraussetzungen von der Krankenkasse übernommen.
- ! **Falls Sie doch gestürzt sind** nutzen Sie ein Hausnotrufsystem, das Sie am Arm oder um den Hals tragen.