

Weitere vorbeugende Maßnahmen

Sicherheitsvorkehrungen im Alltag

- **Sicherheit:** Stürze passieren oft unerwartet. Wenn Sie alleine leben, klären Sie im Voraus, wie Sie im Falle eines Sturzes schnell Hilfe holen können.
- **Hausnotrufsystem:** Eine sinnvolle Unterstützung ist ein Hausnotrufsystem. Dieses elektronische Hilfsmittel ermöglicht es, im Notfall per Knopfdruck sofort Hilfe anzufordern, meist über eine zentrale Leitstelle. Es bietet zusätzliche Sicherheit und Unterstützung im Alltag.



Weitere Beratungsbroschüren erhalten Sie über unser Service-Center oder über www.bhd-pflegenetzwerk.de

Auch auf Instagram und Facebook sind wir aktiv!



Pflegedienst

Wir sind für Sie da!

Unsere Pflegefachkräfte beraten Sie individuell zu Maßnahmen und Hilfsmitteln zur Sturzprophylaxe – auch zum Einsatz von Hausnotrufsystemen.

Unsere Standorte:

Neben unserem Hauptsitz im Pflegezentrum am Overhagenweg 4 in Coesfeld sind wir auch an weiteren Standorten in Coesfeld, Lette, Dülmen, Lüdinghausen und Gescher im gesamten Kreisgebiet für Sie im Einsatz.

So erreichen Sie uns:

Service-Center
Overhagenweg 4
48653 Coesfeld
02541 - 84461-10
service-center@bhd-coesfeld.de
www.bhd-pflegenetzwerk.de

Öffnungszeiten:

Telefonisch erreichen Sie unser Service-Center von Montag - Freitag zwischen 08:00 - 12:00 Uhr und von 14:00 - 16:30 Uhr



GUT ZU WISSEN:

Sturzprophylaxe



Pflegedienst

STURZPROPHYLAXE

Stürze sind oft unvorhersehbar und gefährlich. Auch wenn sie nicht immer schwere Verletzungen verursachen, kann die Angst davor die Lebensqualität und Mobilität einschränken. Einfache Maßnahmen können das Sturzrisiko jedoch deutlich senken.

Wichtige Tipps zur Minderung des Sturzrisikos!

- **Beleuchtung:** Achten Sie auf eine gute Ausleuchtung – besonders im Flur, Schlafzimmer und auf dem Weg zum Bad. Nachtlichter bieten zusätzliche Orientierung und erhöhen die Sicherheit bei Dunkelheit.
- **Laufwege:** Halten Sie Laufwege frei von Stolperfallen wie Kabeln, Teppichen und Läufern.
- **Teppiche:** Fixieren oder entfernen Sie lose Teppiche, um Stolpergefahren zu vermeiden.
- **Zugänglichkeit:** Stellen Sie sicher, dass täglich benötigte Dinge gut erreichbar sind.
- **Haltegriffe:** Installieren Sie Haltegriffe im Bad und am Bett für mehr Stabilität.
- **Bett:** Achten Sie darauf, dass Sie sicher ins Bett ein- und aussteigen können.

GEFAHREN ERKENNEN UND HANDELN!

Beugen Sie vor!

- **Rutschsicheres Badezimmer:** Nutzen Sie rutschfeste Matten, Griffe und eine Toilettensitzerhöhung sowie einen Dusch- oder Badewannensitz.
- **Türschwellen:** Kennzeichnen Sie niedrige Türschwellen mit z. B. farbigen Leuchtstreifen oder passen Sie sie an.
- **Weitere Tipps:** Vermeiden Sie nasse Böden und tragen Sie festes Schuhwerk.

Lebensführung

- **Richtig ernähren und trinken:** Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitamin D und Kalzium. Trinken Sie mindestens 1,5 l Flüssigkeit täglich, sofern Ihr Arzt keine anderen Empfehlungen ausgesprochen hat.
- **Krafttraining:** Integrieren Sie täglich Kraft-, Gleichgewichts- und Ausdauerübungen. Lassen Sie sich ggf. von einem Physiotherapeuten anleiten.



Machen Sie Ihre Wohnung sturzsicher durch Beleuchtung und Haltegriffe!

HILFSMITTEL UND MEDIKAMENTE

Alle Möglichkeiten nutzen!

- **Sehhilfe:** Lassen Sie Ihre Brille regelmäßig überprüfen, um eine optimale Sehleistung sicherzustellen.
- **Medikamente:** Einige Medikamente, wie Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel können das Sturzrisiko erhöhen, da sie die Konzentration und das Bewusstsein beeinträchtigen. Lassen Sie Ihre Medikamente regelmäßig vom Arzt oder Apotheker überprüfen - besonders dann, wenn Sie sich unsicher fühlen, häufiger Schwindel verspüren oder schon einmal gestürzt sind.
- **weitere Hilfsmittel:** Nutzen Sie Gehhilfen wie Rollator oder Gehstock sowie weitere Hilfsmittel wie einen Badewannenlifter, Duschhocker oder ein Pflegebett. Achten Sie darauf, diese regelmäßig auf ihre Funktionsfähigkeit zu überprüfen und lassen Sie ggf. das Sanitätshaus den Zustand kontrollieren.



Sie haben Fragen?
Sprechen Sie uns an!