

Stürze vermeiden!



Erhalten Sie aktiv Ihre Mobilität

Bleiben Sie aktiv und gesund

Stürze im Alter sind meist nicht schicksalhaft, sondern bei Beachtung einiger Regeln vermeidbar.

Wer einmal gestürzt ist und sich dabei verletzt hat, verliert an Selbstvertrauen und wird ängstlich. Auf diese Weise beginnt ein gefährlicher Teufelskreis. In der Folge bewegen sich diese Menschen noch weniger als vorher. Die Muskelkraft und Koordination lässt nach, sie werden immer unsicherer. Wer unsicher und ängstlich ist, bei dem steigt das Risiko erheblich, erneut hinzufallen.

Lassen Sie es nicht soweit kommen! Erhalten Sie aktiv Ihre Mobilität. Werden Sie Ihr eigener Sturztherapeut! Und bleiben Sie gesund!

So verringern Sie die Sturzgefahr zu Hause:

- Lassen Sie nachts immer ein kleines Licht in der Wohnung/im Haus brennen, damit der Gang zur Toilette nicht im Dunklen erfolgen muss.
- Räumen Sie die Wege, die Sie ständig gehen, wie z. B. vom Bett zum Badezimmer oder zur Toilette, so frei, dass Sie nicht stolpern können.
- Versehen Sie Treppenstufen mit einem Handlauf.
- Teppiche und Läufer fixieren Sie fest am Boden mit Teppichklebeband.
- Entfernen Sie Kabel, die quer durchs Zimmer laufen, denn sie sind Stolperfallen.
- Entfernen oder begradigen Sie Türschwellen.
- Vermeiden Sie es, auf wischfeuchtem oder rutschigem Boden zu gehen.

Ausführliche Informationen zur Wohnraumanpassung erhalten Sie bei der „Beratungsstelle Wohnen“ von Stadtteilarbeit e.V., Aachener Straße 9, 80804 München, Telefon 089-3 57 04 30

Nutzen Sie Hilfsmittel:

- Benutzen Sie rechtzeitig Gehhilfen wie Gehstöcke oder einen Rollator.
- Statten Sie Ihr Bad mit Haltegriffen und Antirutschmatten vor und in der Wanne oder Dusche aus, benützen Sie TÜV-geprüfte Haushaltsartikel (Duschbrett, Badewannenlifter).
- Verwenden Sie Hilfsmittel wie z. B. Hüftprotektoren oder Hüftschalen.
- Setzen Sie auch für kurze Wege Ihre Brille auf und benützen Sie Ihr Hörgerät.
- Legen Sie immer eine Ersatzbrille an einen festen Platz neben Ihr Bett.
- Tragen Sie sichere, rutschfeste Hausschuhe oder Socken mit rutschfester Sohle.
- Benützen Sie ein übersichtliches Mobiltelefon, das Sie in einer kleinen Tasche mit sich führen. Legen Sie das Telefon nachts immer gut erreichbar neben Ihr Bett oder benützen sie ein stets erreichbares Notrufsystem.

Achten Sie auf sich:

- Lassen Sie Ihre Augen und Ihr Gehör, sowie Brille und Hörgeräte regelmäßig überprüfen.
- Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit, damit der Kreislauf in Schwung kommen kann.
- Vermeiden Sie rasche Richtungswechsel (Schwindel).
- Nehmen Sie Medikamente nur nach ärztlicher Anweisung ein.
- Überfordern Sie sich nicht! Nehmen Sie bei anstrengenden Hausarbeiten Hilfe in Anspruch, z. B. beim Fensterputzen.
- Trainieren Sie! Gleichgewichtstraining einerseits und leichtes sanftes Krafttraining andererseits erhöhen Ihre Standfestigkeit in kritischen Situationen.

Wenn Sie eine Pflegestufe haben, können Sie von der Pflegekasse einmalig einen Zuschuß erhalten, um Ihre Wohnung unfallsicherer zu gestalten. Auch bei den Kosten für einen Hausnotruf ist ein Zuschuß möglich. Wir, der Pflegedienst Schinner, beraten Sie dazu gerne und helfen bei der Antragsstellung.

Sicher und gepflegt zu Hause

Wir betreuen und pflegen kranke und alte Menschen zu Hause, in den Stadtvierteln Neuhausen, Nymphenburg, Gern und Moosach.

Sie können sich auf uns verlassen, jeden Tag.

Ein fester Ansprechpartner und feste Pflegezeiten schaffen Sicherheit mit persönlicher Note.

Kundenwünsche stehen bei uns im Vordergrund.

Wir bleiben freundlich und flexibel, auch wenn mal nicht alles glatt läuft.

Langjährige Erfahrung ist die Grundlage unserer Beratungskompetenz.

Am besten erreichen Sie uns telefonisch zwischen 9.00 und 16.00 Uhr unter der Telefonnummer 0 89 - 10 11 93 68.



Pflegedienst Schinner GbR
Margit Schinner, Lutz Vüllers-Krohn

Romanstraße 70 a
80639 München
Telefon 0 89 - 10 11 93 68
Telefax 0 89 - 10 11 93 69
info@pflegedienst-schinner.de
www.pflegedienst-schinner.de