

Info Sturzprophylaxe

Sehr geehrte(r) Frau / Herr, sehr geehrte Angehörige,

im Rahmen unserer pflegerischen Leistungen haben wir festgestellt, dass Sie gefährdet sind zu stürzen. Wir haben Sie bereits ausführlich dazu beraten, wie Sie dieses Risiko minimieren. In diesem Schreiben fassen wir für Sie noch einmal die wichtigsten Informationen zusammen:

Der Sturz ist eines der größten Unfallrisiken im Alter. Stürze stellen oft ein hohes Risiko dar, denn sie gehen immer wieder mit schwerwiegenden Einschnitten in die bisherige Lebensführung einher, die von Wunden und Knochenbrüchen über die Einschränkung des Bewegungsradius infolge verlorenen Vertrauens in die eigene Mobilität bis hin zum Verlust einer selbstständigen Lebensführung reichen.

Die größten Risikofaktoren sind:

- Gangunsicherheit
- Stolperfallen, wie beispielsweise Läufer, Teppichkanten, Telefonkabel etc.
- ungeeignetes Schuhwerk

Wir haben mit Ihnen gemeinsam Ihre individuellen Sturzrisiken erfasst und Sie hierüber informiert. Insbesondere haben wir Ihnen einige Maßnahmen vorgestellt, die helfen, Ihr Sturzrisiko zu minimieren.

Wir empfehlen Ihnen,

- mehr Lichtquellen in Ihrer Wohnung zu installieren,
- Stolperfallen, wie beispielsweise Teppiche oder Kabel, zu entfernen,
- Hilfsmittel wie Hüftprotektoren, Gehstock oder Rollator zu benutzen,
- festes Schuhwerk zu tragen,
- Medikamente nur nach ausdrücklicher Anordnung Ihres Hausarztes einzunehmen,
- sich zu wohnumfeldverbesserenden Maßnahmen beraten zu lassen, z. B. durch eine Wohnberatungsstelle, und
- gezieltes Bewegungstraining - beispielsweise durch kräftigende Mobilisations- und Balanceübungen - zu betreiben.
-

Wenn Sie weitere Fragen zur Minimierung Ihres Sturzrisikos haben, können Sie gerne jederzeit unsere Mitarbeiter ansprechen. Ebenso können Sie aber auch unser Pflegebüro anrufen und einen weiteren Beratungstermin mit unserer Pflegedienstleitung vereinbaren.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Pflegedienst Kooperation Respekt