

Sturzprophylaxe - Empfehlungen für zu Hause

- regelmäßige Kontrolle beim Hausarzt (z. B. von Medikamenten, Augen, Ohren)
- Beseitigung von Stolperstellen in der Wohnung
- am Morgen Zeit lassen (z. B. Morgengymnastik im Bett, langsames Aufstehen)
- Richtungswechsel immer langsam und bewusst (besonders bei Schwindel)
- im Bad rutschfeste Matten, Haltestangen anbringen lassen
- Beachtung bei Haustieren: Bewegungen sind nicht immer kalkulierbar
- beim Treppensteigen Handlauf bis über die letzte Stufe hinaus nutzen
- Hilfsmittel nutzen (z. B. Brillen, Gehstützen, Rollator, fest sitzende orth. Schuhe)
- legen Sie eine Zweitbrille an einen festen Platz
- feuchten Boden sofort trocken wischen
- Nachlicht einschalten z.B. für Toilettengang
- tragen Sie auch zu Hause feste und gut sitzende Schuhe (keine „Schlappen“)
- holen Sie sich Hilfe beim Nutzen von Leitern, Stiegen etc.

Oft passieren Stürze aus Unachtsamkeit und könnten sehr leicht vermieden werden.

Empfehlung: Nehmen Sie regelmäßig an einem Übungsprogramm innerhalb einer zu Ihnen passenden Gruppe teil.

Sie haben Fragen zur Sturzprophylaxe? Gerne können Sie uns anrufen:

Ihr Ansprechpartner: SFZ CoWerk gGmbH,

Ralf Nieland, Bereichsleiter Assistenz & Pflege

Tel.: 0371 3344-188

Internet: www.cowerk.de

Mobil: 0151 161626-24

E-Mail: rnieland@cowerk.de



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



PTKA
Projektträger Karlsruhe
Karlsruher Institut für Technologie

