

Was Sie sonst noch tun können

- Nutzen Sie Verabredungen mit Nachbarn, Freunden oder Verwandten zu gemeinsamen Spaziergängen oder anderen körperlichen Aktivitäten.
- Nutzen Sie Sportangebote im Verein oder in der Volkshochschule.
- Lassen Sie Augen und Gehör regelmäßig untersuchen und auch Brillen und Hörgeräte überprüfen.
- Lassen Sie Ihre Medikamente regelmäßig vom Arzt überprüfen und nehmen Sie sie korrekt ein.
- Nehmen Sie bei Bedarf Hilfe in Anspruch - besonders bei für Sie schwierigen Tätigkeiten wie z.B. Fensterputzen oder Einkaufen.

Ein Wort an Tierbesitzer

Denken Sie bitte daran, dass das Verhalten Ihres Haustieres nicht immer kalkulierbar ist. So kann es beispielsweise zur Stolperquelle werden und Sie durch Zug an der Leine oder durch plötzliches Anspringen zu Fall bringen.



Haben Sie noch Fragen?

Dann wenden Sie sich doch bitte vertrauensvoll an unser Pflegepersonal sowie unsere Ärzte, Therapeuten und den Sozialdienst.

Außerhalb der Klinik stehen Ihnen Hausarzt, Apotheker und Sanitätshaus zur Verfügung.

Besonders bei Fragen zur Kostenübernahme bei baulichen Veränderungen (Haltegriffe im Badezimmer, Türschwellen entfernen etc.) gibt Ihnen unser Sozialdienst gerne Auskunft.

Kontakt

REGIOMED Rehaklinik Masserberg
 Hauptstraße 18
 98666 Masserberg
 Telefon 036870 81-590
 Telefax 036870 81-199
 E-Mail info.mb@regiomed-kliniken.de



Stand: 04/2024



Sturzgefahr! Tipps zur Vorbeugung

REGIOMED Rehaklinik Masserberg
... mit allen Sinnen genesen!

830 m üNN
 inmitten des Thüringer Waldes,
 direkt am Rennsteig





Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörigen,

man geht davon aus, dass etwa 30 Prozent aller Menschen über 65 Jahren mindestens ein Mal im Jahr stürzen, bei den über 85-Jährigen ist es sogar mehr als die Hälfte.

Ein Sturz, vor allem im höheren Alter, ist meistens ein einschneidendes Erlebnis. Die Folgen eines Sturzes können von harmlosen blauen Flecken bis hin zu schweren körperlichen Verletzungen reichen und den Betroffenen in eine mehr oder weniger starke Pflegebedürftigkeit zwingen.

Entstandene Ängste können zu zusätzlichen Bewegungseinschränkungen führen und somit weitere Stürze begünstigen.

Diese Broschüre soll Ihnen hilfreiche Tipps zur Minimierung der Sturzgefahr bieten - sowohl während Ihres Aufenthaltes in unserer Einrichtung als auch wieder zu Hause.

Tipps für die Zeit in der Klinik

- Tragen Sie festes Schuhwerk oder Anti-Rutsch-Socken.
- Essen und trinken Sie ausreichend.
- Seien Sie besonders vorsichtig auf nassem oder glattem Untergrund.
- Benutzen Sie immer Ihre Gehhilfen wie z.B. Rollator, Gehstock etc.
- Tragen Sie immer Ihre Brille und Hörgeräte.
- Lassen Sie sich (und somit Ihrem Kreislauf) bewusst Zeit beim Aufstehen.
- Vermeiden Sie schnelle Richtungswechsel - diese können Schwindel verursachen.
- Achten Sie darauf, dass in der Nacht immer ein Licht eingeschaltet ist.
- Nutzen Sie die angebotenen Therapien und fragen Sie den zuständigen Therapeuten nach geeigneten Kraft- und Balance-Übungen
- Wenn Sie sich unsicher fühlen, melden Sie sich jederzeit sofort beim Pflegepersonal.



Tipps für zu Hause

- Entfernen Sie alle Läufer und Brücken - auch im Bad!
- Wählen Sie ebene und rutschfeste Bodenbeläge.
- Entfernen Sie alle Türschwellen.
- Achten Sie auf feste Geländer und eine gute Beleuchtung.
- Vermeiden Sie Stolperfallen wie z.B. herumliegende Kabel oder Dekorationen auf dem Fußboden.
- Verzichten Sie auf Leitern und Hocker als Stehhilfen. Bewahren Sie häufig genutzte Gegenstände in erreichbarer Höhe auf und lassen Sie sich helfen, wenn Sie etwas nicht selbst erreichen können.
- Nutzen Sie rutschfeste Einlagen in der Dusche und Badewanne.
- Tragen Sie - sofern vorhanden - Ihr Notrufsystem immer am Körper.
- Legen Sie Ihr (mobiles) Telefon nachts immer gut erreichbar neben Ihr Bett.
- Lassen Sie vor allem im Badezimmer Haltegriffe montieren.