

Sehr geehrter Pflegekunde, sehr geehrte Angehörige,

das vorliegende Informationsblatt soll Sie darüber aufklären, wie Sie selbst wirksam bei vorliegendem Sturzrisiko handeln können.

Die größten Risikofaktoren:

- Gangunsicherheit
- Stolperfallen (z.B. Teppiche , Kabel, Unebenheiten)
- Ungeeignetes Schuhwerk (z.B. offene Schuhe, offene Schnürsenkel)
- Medikamentennebenwirkungen

Maßnahmen, die Ihnen sofort helfen:

- Nutzung von Hilfsmitteln (z.B. Gehstock, Rollator)
- Entfernen von Teppichen, Kabeln, sonstige Stolperfallen
- Feste Schuhe tragen
- Frühzeitige Toilettengänge , bevor Harndrang unerträglich wird
- Einnahme der Medikamente strikt nach Arztanordnung

Maßnahmen, die Ihnen langfristig helfen:

- Antrag auf Wohnraumverbesserung bei der Pflegekasse
- Rezeptierung eines Hüftprotektors zum Schutz der Oberschenkelhalsknochen
- Übungen zur Muskelkräftigung (z.B. Steh – u. Gehübungen)
- Hausnotrufgerät

Für Rückfragen stehen wir Ihnen unter der Rufnummer **040 – 555 20 85** gern zur Verfügung.
Ihre Pflegedienstleitung der Seniorenhilfe Jürgen Off.