

263	Information	
	Leitfaden zur Sturzprävention	

Sehr geehrte Bewohnerinnen und Bewohner,  
sehr geehrte Angehörige,

mit diesem Leitfaden möchten wir Sie zum Thema „Sturzprävention“ (Sturzprophylaxe) informieren.

Sich frei bewegen zu können, gehört zu einem selbstbestimmten Leben dazu, und hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Mit zunehmendem Alter steigt jedoch die Wahrscheinlichkeit, unbeabsichtigt zu stürzen und sich dadurch zu verletzen. Im Rahmen unserer Einschätzung gehen wir davon aus, dass bei Ihnen ein erhöhtes Sturzrisiko besteht. Häufig gibt es mehrere Faktoren, die in ihrer Summe ein Risiko darstellen können. Nicht immer kann ein Sturz verhindert werden, jedoch ist es möglich, die Folgen zu reduzieren. Wir orientieren uns hierbei an den aktuellen Expertenstandards zur Sturzprophylaxe und dem „Werdenfelser Weg“.

Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.dnqp.de](http://www.dnqp.de) und [www.leitlinie-fem.de](http://www.leitlinie-fem.de) oder Sie sprechen unsere Pflegedienstleitung an.

Was können Sie tun:

- Bewegen Sie sich so oft es Ihnen möglich ist.
- Eine gezielte Bewegungs- und Koordinierungs-förderung kann durch Krankengymnastik oder interne Angebote unterstützt werden.
- Vermeiden Sie Stolperfallen innerhalb Ihres Zimmers (Teppiche, Kabel).
- Sorgen Sie für ausreichend erreichbare Lichtquellen in Ihrem Zimmer, besonders in der Nacht.
- Bei der Anschaffung / Anpassung von geeigneten Gehhilfen (z.B. Rollator) unterstützen wir Sie gerne. Bitte sprechen Sie uns an.
- Lassen Sie Ihre Sehhilfe regelmäßig überprüfen.
- Tragen Sie festes Schuhwerk und zur Nacht Stoppersocken.
- Bitte informieren Sie uns, wenn Sie gesundheitliche Veränderungen bemerken (z.B. plötzlich auftretender Schwindel).

Ihre zuständige Pflegefachkraft wird Sie über ihr individuelles Sturzrisiko informieren und gemeinsam mit Ihnen Maßnahmen planen und umzusetzen.

Hierbei stehen Ihre Wünsche und Bedürfnisse für uns im Vordergrund.

Haben Sie Fragen oder Anregungen, würden wir uns freuen, wenn Sie uns ansprechen.

Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Pflegeteam

F: Handbuch Pflege und Betreuung Freigabe gez. QMB	268-2 (4930)	 ALTENHEIM FRIEDRICHSBURG <input checked="" type="checkbox"/>	 FÜREINANDER AMBULANTER PFLEGEDIENST ALTENHEIM FRIEDRICHSBURG PLUGGENDORF UND AASEESTADT <input checked="" type="checkbox"/>	 MITEINANDER TAGESPFLEGE ALTENHEIM FRIEDRICHSBURG PLUGGENDORF UND AASEESTADT <input checked="" type="checkbox"/>	 FÜR SICH <input checked="" type="checkbox"/>	Seite 1 von 1
----------------------------------------------------------	-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------