

## Wir sind für Sie da:

Die **Pflege- und Sozialberatung informiert, berät und schult** Sie rund um das Thema Pflege und das Leben im Alter.

- bei Ihnen zu Hause oder in der Pflegewerkstatt
- zur Vorbereitung auf eine Pflegesituation zu Hause
- zum Thema Pflegeeingradung und zu gesetzlichen Ansprüchen



**Wir bieten regelmäßig  
Pflegekurse und Demenzkurse  
für pflegende Angehörige an.**

Die Pflege- und Sozialberatung  
finden Sie in der **Pflegewerkstatt**  
im Nebengebäude (Untergeschoss) des

**St.-Marien-Hospital**  
Propst-Sievert-Weg 9 in Borken  
Tel. 02861/945-855

**Öffnungszeiten:**  
Montags bis freitags von 9.00 bis 11.00 Uhr

**Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:  
Unsere Mitarbeiter besuchen Sie  
auf Wunsch auch Zu Hause.**

Gefördert durch



Caritasverband  
für das Dekanat Borken e.V.

Turmstraße 14 · 46325 Borken  
Tel. 02861/945-810 · www.caritas-borken.de

# WAS TUN. WENN ...

## Wir sind für Sie da ...

Informationen für  
Sturzgefährdete, Angehörige  
und Interessierte



# Stürze vermeiden Gefahren erkennen



Wir sind für  
Sie da ...

## Pflege & Gesundheit

## Liebe Leserin, lieber Leser,

jeder Mensch lebt mit dem Risiko, das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen. Besonders mit zunehmendem Alter kann es schnell passieren, dass man stolpert oder stürzt. Ursache hierfür ist in vielen Fällen das verminderte Reaktionsvermögen und die verminderte Gleichgewichtsfähigkeit. Gleichzeitig können liebevoll gewonnene Einrichtungsgegenstände, wie z.B. Teppiche o.ä. zur Stolperfalle werden.

**Mit diesem Merkblatt möchten wir Sie über mögliche Gefahrenquellen in Ihrem Haushalt informieren.** Unser Ziel ist es, Ihren Blick für das Sturzrisiko zu schärfen um damit Stürze weitgehend zu vermeiden. Sturzfolgen sollen vermindert werden, indem Risiken und Gefahren erkannt und nach Möglichkeit minimiert werden.

**Brauchen Sie Unterstützung bei der Erkennung von Gefahrenquellen?**

**Kennen Sie Hilfsmittel, die Ihre Sicherheit im Haushalt erhöhen?**

**Vereinbaren Sie einen Termin mit uns: Unsere Mitarbeiter besuchen Sie auf Wunsch auch Zu Hause.**



## Was Sie tun können, um Stürze zu vermeiden:

- Gehen Sie nicht auf Socken oder barfuß. Tragen Sie immer **festes Schuhwerk**, damit Sie stets ausreichend Halt haben.
- In Situationen, in denen Sie keine Schuhe tragen können, empfehlen wir das Tragen passgenauer **Stoppersocken** (Socken mit Gumminoppen an den Sohlen), nicht zu empfehlen bei Menschen mit Morbus Parkinson.
- **Stehen Sie langsam auf** und verweilen Sie in sitzender Position. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die neue Lage zu gewöhnen.
- Verschaffen Sie sich vor dem Aufstehen von der Bettkante oder von dem Stuhl Halt, indem Sie **mit den Füßen Bodenkontakt** herstellen.
- **Trinken Sie ausreichend.** Zu wenig Flüssigkeit kann Schwindel erzeugen. Beachten Sie die vom Arzt verordnete Trinkmenge.
- Schalten Sie das Licht an, wenn Sie nachts aufstehen. Tipp: Installieren Sie **Bewegungsmelder!**
- Benutzen Sie stets Ihre **Sehhilfe**, wenn Sie eine solche benötigen.
- Räumen Sie Stolperfallen, wie z.B. Schuhe, Taschen oder Teppiche aus dem Weg.
- Benutzen Sie empfohlene und **angepasste Hilfsmittel** nach Anleitung, z.B. Rollator, Rollstuhl, Toilettenstuhl, Gehstock. Stellen Sie diese in erreichbarer Nähe ab.
- Informieren Sie das ambulante Pflegepersonal über **vorangegangene Sturzereignisse** oder sonstige Gegebenheiten, die ein Sturzrisiko in sich bergen.
- Kennen oder haben Sie bereits ein **Personenrufgerät?** Tragen Sie stets den Funkfinger, um Hilfe herbeiholen zu können.