

Reduzierung von Gefahrenquellen

- ✓ Vermeiden Sie nasse Böden.
- ✓ Entfernen Sie Stolperfallen wie Schwellen, Teppichläufer oder herumliegende Telefonkabel.
- ✓ Sorgen Sie für ausreichend Licht. Sinnvoll sind eine Nachttischlampe am Bett und ein Notlicht auf dem Flur.
- ✓ Handläufe an der Treppe, stabile Haltegriffe in der Dusche und auf der Toilette bieten Sicherheit.

Medikamente

Beruhigende Medikamente können die Reflexe unseres Körpers beeinflussen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Alternativen.

Geeignete Sehhilfen

- ✓ Gehen Sie regelmäßig zum Augenarzt und lassen Sie Ihre Augen überprüfen.
- ✓ Setzen Sie auch für kurze Wege Ihre Brille auf.
- ✓ Lassen Sie regelmäßig Ihre Brille vom Optiker richten.
- ✓ Putzen Sie regelmäßig Ihre Brille.

Hausnotruf

Der Hausnotruf wird von verschiedenen Anbietern an Ihrem Telefon angeschlossen. Bei einem Notfall genügt ein Knopfdruck und über einen Sender wird automatisch der Kontakt zur Hausnotrufzentrale hergestellt. Sofort werden dann notwendige Maßnahmen ergriffen. Sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gerne und stellen den Kontakt her.



Ein starkes Team an Ihrer Seite.

Jan Grote

Examiniertes Gesundheits- und Krankenpfleger,
Pflegeberater des bpa

Antje Wendemuth

Examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Pflegeberaterin des bpa

Katja Schwuchow

Examinierte Altenpflegerin,
Pflegeberaterin des bpa

Für weitere Infos erreichen Sie uns gern in unserem Büro oder besuchen Sie uns in unserem Beratungszentrum am Altwarmbüchener Marktplatz. Haben Sie Fragen zum Kostenträger? Wir sind immer für Sie da.

Pflegezentrum Grote GmbH

Opelstraße 28

30916 Isernhagen

Bürozeiten:

Fax: 0511 / 90 11 820

Mo-Do. 8-16.30 Uhr

Email: info@pzg24.de

Fr. 8-14.00 Uhr

Telefon: 0511 / 90 11 80
www.pflegezentrum-grote.de



PFLEGEZENTRUM
GROTE GMBH



Gesundheitsinformation

„Sturzprophylaxe“

Für alle Fälle

Stürzen vorzubeugen und die Risiken eines Sturzes zu verringern, wird in zunehmendem Alter wichtiger.

Wir haben daher die wichtigsten Informationen für Sie zusammengestellt. Informationsblätter zu weiteren Themen überreichen wir Ihnen gern.

Haben Sie folgende Situation schon einmal erlebt?

Fällt Ihnen manchmal auf, dass Ihre Schritte kleiner, unregelmäßiger oder vielleicht mit Stolpern und Straucheln verbunden sind? Hatten Sie durch Medikamenteneinnahme schon einmal Gleichgewichtsstörungen? Haben Sie Probleme an Beinen und Füßen, treten Schmerzen auf?

Im Alter ist das Sturzrisiko sehr hoch und häufig mit Veränderungen im Alltag verbunden. Bei Stürzen kann es zu Prellungen, Wunden und Frakturen kommen. Um das Sturzrisiko zu vermindern, haben wir hier einige Tipps für Sie.

Bewegungsübungen

Bewegen Sie sich im Alltag. Benutzen Sie die Treppe und gehen Sie spazieren.

Ihr Hausarzt kann Ihnen Ergotherapie oder Krankengymnastik verschreiben. (In der Regel 4 Einheiten.) Dabei lernen Sie, wie Sie gezielt Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsfähigkeit trainieren können.



Hüftprotektoren oder eine Sturzhose schützen vor den Folgen eines Sturzes.

Gehhilfen

- ✓ Benutzen Sie Gehhilfen.
- ✓ Sind die Funktionen von Bremsen beim Rollator noch intakt? Sind die Räder noch nicht abgefahren und haben den richtigen Luftdruck?
- ✓ Sind die Gumminoppen von den Gehstöcken schon abgenutzt?

Sturzhose

Das Tragen einer Sturzhose kann das Risiko einer Sturzverletzung des Oberschenkelhalses mindern. Die Sturzhose ist ein Slip in dem rechts und links Hüftprotektoren sitzen. Bei Interesse sprechen Sie uns an, wir zeigen Ihnen gern ein Probemodell.

Geeignetes Schuhwerk

Ihre Schuhe sollten eine rutschhemmende Sohle und die richtige Größe haben. Sie sollten geschlossen sein und ohne Absätze.



Nutzen Sie geeignete Schuhe, sowohl draußen als auch im Haus.

