

- » Ambulanter Pflegedienst
- » Begleitung bei Demenz
- » Begleitung bei Multipler Sklerose
- » Hilfen im Haushalt
- » Menüdienst
- » Wohnen im Alter
- » Wohngruppen für Menschen mit Demenz



#### ■ Anpassung der Medikation

Die Einnahme von Arzneimitteln wie Schlafmittel, Neuroleptika und Antidepressiva können Risikofaktoren für Stürze sein. Bitte besprechen Sie Nutzen und Risiken der Medikamenteneinnahme mit Ihrem Hausarzt. Setzen Sie keine Medikamente ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab.

#### ■ Hilfsmittel zur Vorbeugung

Auch mit einer guten Sturzvorbeugung lassen sich leider nicht alle Stürze vermeiden. Sie können jedoch sinnvoll vorbeugen. Mit dem „Sturzhelm für die Hüfte“, einem Polster, das über dem Hüftknochen getragen wird, verhindern Sie wirkungsvoll Hüftfrakturen.

#### ■ Sicheres Wohnen

Zu diesem Thema haben wir einen eigenen Ratgeber entwickelt. Sie erhalten diesen in unserem **Care** [kähr.peunt] oder als Download unter [www.paritaet-ulm.de](http://www.paritaet-ulm.de).

# VORBEUGEN

PARITÄTISCHE **SOZIALDIENSTE** ULM  
 Eberhardtstraße 3  
 89073 Ulm  
 Telefon 0731 96829 - 0  
 Telefax 0731 96829 - 15  
 info@paritaet-ulm.de  
 www.paritaet-ulm.de

PARITÄTISCHE  
**SOZIALDIENSTE**

## Ambulanter Pflege dienst

- Aktivierende Grundpflege
- Anleitung von pflegenden Angehörigen
- Betreutes Wohnen zuhause
- Hausnotruf
- Qualifizierte Behandlungspflege

Telefon 0731 96829-16  
 pflege@paritaet-ulm.de



Beraten. Begleiten. Befähigen.

**Ratgeber-Reihe 3**

Dem Stürzen vorbeugen  
 Beraten. Begleiten. Befähigen.

PARITÄTISCHE  
**SOZIALDIENSTE**

## «Lebensqualität erhalten und Selbstständigkeit fördern.»



Die Paritätischen Sozialdienste Ulm sind ein Unternehmen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Landesverband Baden-Württemberg und leisten seit 1958 soziale Arbeit in Ulm. Wir unterstützen erkrankte und ältere Menschen mit bedürfnisorientierten Leistungen und verstehen uns als Hilfe im Alltag. Sie erhalten so viel und individuelle Leistung wie nötig und bewahren dabei so viel Selbstständigkeit wie möglich.

Mit unserer Ratgeber-Reihe geben wir Ihnen hilfreiche Tipps zu Themen wie Sicherheit im Alltag, Vorsorge für's Alter und Vielem mehr. Bitte fragen Sie im **care** [kähr.peunt] nach weiteren Broschüren.

### ■ Gute Sturzvorbeugung ist wichtig

Gerade für ältere und kranke Menschen kann ein Sturz ein hohes Risiko sein. Die Folgen eines Sturzes reichen bis zum Verlust der Mobilität und der damit verbundenen selbstständigen Lebensführung. Bis vor kurzem wurden Stürze als unabwendbares Schicksal betrachtet. Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass die Hälfte aller Stürze durch vorbeugende Maßnahmen verhindert werden können.

Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, Stürzen vorzubeugen und Sturzfolgen geringer zu halten.

### ■ So testen Sie Ihre Sturzgefahr:

- » Wenn Sie keine 5 Sekunden auf einem Bein stehen können,
- » Wenn Sie länger als 15 Sekunden brauchen, um ohne Hilfe der Armlehne, fünfmal aufzustehen,
- » Wenn Sie ohne Hilfe der Armlehen gar nicht aufstehen können,
- » Wenn Sie bei „ruhigem normalem“ Tempo mehr als 10 Sekunden brauchen, um 10 Meter zu gehen,

### ■ So erkennen Sie ein Sturzrisiko oder Sturzgefahren

- » Kräfteverlust durch altersbedingten Muskelabbau
- » Probleme mit dem Gleichgewicht
- » eingeschränkte Beweglichkeit durch chronische Erkrankungen wie Schlaganfall, Parkinson oder schlechtem Allgemeinzustand
- » Beeinträchtigung der Wahrnehmung, des Denkvermögens und der Stimmung wie z. B. bei Demenz oder Depressionen

- » Probleme mit der Ausscheidung, z. B. das Unvermögen, Urin- und Stuhlgang länger halten zu können, häufiges nächtliches Wasserlassen
- » eingeschränkte Sehfähigkeit
- » Angst vor Stürzen
- » bereits stattgefundenen Stürze
- » Einnahme von Medikamenten
- » Hindernisse im Gehbereich
- » nasser Fußboden
- » ungeeignete Schuhe oder Kleidung

# AUFMERKSAM



So reduzieren Sie Stürze:

### ■ Kraft- und Gleichgewichts-Training

Häufig sind mehrere Faktoren für das Sturzgeschehen verantwortlich. Ein Training der motorischen Fähigkeiten ist in jedem Alter möglich und wirkungsvoll. Spätestens dann, wenn Sie die ersten Einschränkungen der Mobilität bemerken, sollten Sie mit dem Training beginnen. Anleitungen für Kraft- und Gleichgewichtstraining erhalten Sie bei uns oder unter [www.aktivinjedemAlter.de](http://www.aktivinjedemAlter.de).

Im **care** [kähr.peunt] geben wir Ihnen gerne Auskunft über Fitness-Gruppen in Ihrer Nähe.

... ist es höchste Zeit, dass Sie etwas für Ihre Fitness tun!