



## Informationen zur Sturzvermeidung

**Mit diesen Empfehlungen und Informationen zur Vorbeugung von eventuellen Stürzen möchten wir Sie auf diese Problematik aufmerksam machen.**



### **Allgemeine Hinweise:**

- **Tragen Sie immer sicheres, festes Schuhwerk (geschlossene, flache Schuhe).**
- **Benutzen Sie Ihr verordnetes Hilfsmittel (Unterarmstützen, Rollator, Gehbänkchen, Rollstuhl) in JEDER Situation.**
- **Lassen Sie sich bei Unsicherheiten beim Umsetzen oder Hinlegen helfen.**
- **Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst viel Zeit (Kreislauf !).**

### **Im eigenen Badzimmer:**

- **Benutzen Sie die Ihnen empfohlenen Hilfsmittel im Badezimmer (z.B. Duschhocker, Rollator, Gehstock).**
- **Wenn Sie sich unsicher fühlen beim Duschen, so sollten Sie sich stets Hilfe dazuholen.**
- **Schalten Sie in der Nacht, beim Gang zur Toilette, das Licht im Zimmer an.**

### **Im Schwimmbad:**

- **Tragen Sie rutschfeste Badeschuhe, wenn Sie in ein Schwimmbad gehen.**
- **Ziehen Sie die nassen Badeschuhe/Badebekleidung nach dem Schwimmen aus, damit für Sie keine Rutschgefahr entsteht.**