

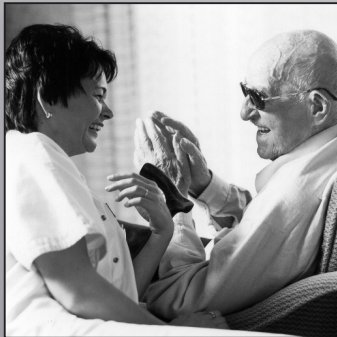
**Diakonie **  
**Evangelischer**  
**Pflegedienst München e.V.**

Evangelischer Pflegedienst München e.V.  
Magdalenenstraße 7 · 80638 München

**Telefon (089) 32 20 86-0**  
Telefax (089) 32 20 86-15

[www.diakonie-ambulant.de](http://www.diakonie-ambulant.de)  
[email@diakonie-ambulant.de](mailto:email@diakonie-ambulant.de)

Immer  
in guten Händen!



*Immer in guten Händen bei  
den Evangelischen Pflege-  
diensten in München e.V.*

grzabka creative, Werbeagentur

**Diakonie **  
**Evangelischer**  
**Pflegedienst München e.V.**



Immer  
gut informiert!

Sturz-  
risiko

Gefahren  
ein-  
schätzen

Das  
Risiko  
verringern

**Das Risiko zu stürzen steigt mit zunehmendem Alter**

**Vermeiden Sie die Gefahr zu stürzen, achten Sie auch auf Stolperfallen**

Wussten Sie, dass die Gefahr zu stürzen und sich dabei zu verletzen mit zunehmendem Alter steigt?

In Deutschland stürzen **zu Hause** pro Jahr:

- > etwa 30 Prozent der über 65-jährigen und
- > etwa 80 Prozent der über 80-jährigen.

**Wir möchten Ihnen helfen**

**Ihr persönliches Sturzrisiko einzuschätzen und ggf. zu verringern.**

**Hierzu haben wir einige Fragen für Sie zusammengestellt.**

**Wie hoch ist mein Risiko zu stürzen?**

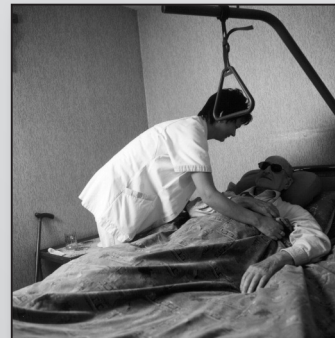
- > Sind Sie in der letzten Woche gestürzt, oder haben Sie Angst vor Stürzen?
- > Nehmen Sie mehr als 4 Medikamente ein?
- > Sehen Sie schlecht oder benötigen Sie eine Brille?
- > Müssen Sie sich beim Aufstehen abstützen und beim Ortswechsel an Gegenständen festhalten?

- > Benutzen Sie Hilfsmittel (Gehwagen, Gehstock) und wann wurden diese zuletzt auf ihre Sicherheit überprüft?
- > Leiden Sie an Blasenschwäche?
- > Tragen Sie, auch zu Hause festes Schuhwerk?

**Achten Sie unbedingt auch auf Stolperfallen**

wie z.B.:

- > umherliegende Kabel,
- > zu lange Kleidung,
- > schlecht sitzende Schuhe oder
- > nasse oder polierte Böden, Teppiche oder Brücken.



Sprechen Sie uns persönlich oder telefonisch an:  
(089) 32 20 86-0.

*Stürze ziehen oft langwierige Verletzungen nach sich, das lässt sich vermeiden*