

Alternativen zu freiheitsentziehenden Maßnahmen

Eine Information für Angehörige und professionell Pflegende

Je weniger sich eine Person bewegt, desto stärker nehmen Muskelkraft und Bewegungsfähigkeit ab. Das erhöht das Sturzrisiko. Daher ist es wichtig, so gut wie möglich mobil zu bleiben und Stürzen dennoch vorzubeugen.

1. Mobilitätshilfen

Gut sitzendes, geschlossenes Schuhwerk
Anti-Rutsch Socken
Gut und bequem sitzende Kleidung (leicht zu öffnen)
Gehhilfe (z. B. Gehstock)
Gehwagen
Rollstuhl
Greifhilfen
Anziehhilfen
Angepasste und funktionsfähige Seh- bzw. Hörhilfen
Hüftschutzhosen
Kopf- und Gelenkschutz

2. Wohnraumausstattung/ Hilfsmittel

Gute Beleuchtung (keine Sparlampen in Bad und Flur)
Visuelle Barrieren (z. B. Türvorhänge mit Motiven)
Haltestangen (z. B. Haltegriffe, Handlauf)
Stabiles hohes Bett (Sitzhöhe)?
Niederflurbett
Sensormatte
Matratze auf dem Boden (Vorsicht kann zur Sturzfalle werden)
Toilettensitzerhöhung
Stabiles, feststehendes Mobiliar ggf. erhöht
Orientierungshilfen in der Wohnung (z. B. Kalender)
Gut sichtbare Markierung von Stufen und Schwellen
Anti-Rutsch-Stuhlaufgabe
Spreizkissen im Stuhl
Overall
Klettband zur Befestigung von Gegenständen etc. *(Ergänzung von QUAPEN)
Stülper (mit Schaumstoff gepolsterte Handschuhe)
Hausnotruf
Rauchmelder

3. Training / Therapie – auch in Absprache mit der Physio- und Ergotherapie

Kraft-Balance-Training zur besseren Steh- und Gehfähigkeit
Gezielte Bewegungen, Spaziergänge
Unruhige Zeiten (abends) durch beschäftigen überbrücken
Toiletten- / Blasentraining
Individuell angepasste Inkontinenzhilfe
Auffällige Nebenwirkungen der Medikation mit den behandelnden Ärzten besprechen
Grundsätzlich Arzneimitteleinsatz und deren Nutzen mit den behandelnden Ärzten besprechen
Emotionale Zuwendung (Beruhigung durch Gespräche)
Aktivierungsangebote (z. B. Küchenarbeit, Kartenspielen)
Kommunikationshilfen bei Sprachproblemen mit Körpersignalen arbeiten, wie Kopfnicken, Augenzwinkern, Handdrücken

4. Entlastungsmöglichkeiten

Besuchsdienst
Nachbarschaftshilfe
Tagespflege
Kurzzeitpflege für Urlaub

Quelle: Landeshauptstadt München, Sozialreferat (Hrsg.): Umgang mit freiheitsentziehenden Maßnahmen im häuslichen Umfeld. München: August 2015. betreuungsstelle.soz@muenchen.de