Tipps für die heimische Umgebung

Nehmen Sie Ihre heimische Umgebung genauer unter die Lupe. Prüfen Sie Ihre Zimmerausstattung auf mögliche Stolperfallen, ausreichende Beleuchtung und mögliche Rutschgefahr.

Zusätzlich können Sie Ihre motorischen Leistungen und Ihren Gleichgewichtssinn trainieren.

Und nicht zuletzt: Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, statt beispielsweise selbst die Gardinen aufzuhängen oder eine Birne an der Deckenlampe auszutauschen.

Ein Unternehmen der
DERNBACHER GRUPPE KATHARINA KASPER

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

Herz-Jesu-Krankenhaus
Südring 8 · 56428 Dernbach

Telefon 02602 684-0 · Telefax 02602 684-213
www.krankenhaus-dernbach.de
info@krankenhaus-dernbach.de

PR 6 / 2014

DERNBACHER GRUPPE
KATHARINA KASPER

HERZ-JESU-KRANKENHAUS

STURZPROPHYLAXE

Informationen für
Patienten und Angehörige
zur Vermeidung von Stürzen

Sturzprophylaxe
Was ist das? Warum ? Für wen?

Sehr geehrte Patienten,
sehr geehrte Angehörige,

Stürze sind bei älteren Menschen die häufigste Ursache für eine nachfolgende Pflegebedürftigkeit!

Neben schmerzhaften Blutergüssen, Prellungen und Schürfwunden sind Knochenbrüche und Kopfverletzungen eine häufige Folge.

Ein Sturz kann viele Ursachen haben, und viele dieser Risiken kann man vermeiden. Hierfür finden Sie in diesem Informationsblatt ein paar Tipps und Erläuterungen.

Damit wollen wir gemeinsam mit Ihnen Vorsorge betreiben - Sturzprophylaxe während Ihres stationären Aufenthaltes in unserem Krankenhaus und anschließend in Ihrer gewohnten Umgebung.

Für Fragen stehen Ihnen gerne unsere Pflegekräfte zur Verfügung.

Sturzrisiken erkennen

Ein Sturz kann sich **krankheitsbedingt** ereignen beispielsweise bei:

- Altersbedingten Gangbildveränderungen
- Plötzlicher Erkrankung wie Schlaganfall, Herzinfarkt
- Störungen der Körperhaltung durch Bandscheibenverschleiß, Arthrose der Knie usw.
- Sehstörungen
- Psychischen Veränderungen
- Medikamenteneinnahme

Für einen Sturz gibt es auch **äußere Ursachen** wie:

- Stolperfallen (umherliegende Kabel, schlecht erkennbare Stufen, nasse Fußböden)
- Falsche Brillenglasstärken
- Zu große Kleidung (schleift auf dem Boden)
- Ungeeignetes Schuhe
- Unzureichende Beleuchtung

Hinweise zur Sturzvermeidung im Krankenhaus

- Tragen Sie beim Laufen IMMER geeignetes Schuhwerk (rutschfeste Sohle mit Fersenhalt)
- Tragen Sie beim Laufen IMMER die Ihnen verschriebene Sehhilfe.
- Wenn Sie gangunsicher sind, verlassen Sie das Bett bitte nur in Begleitung.
- Nutzen Sie die „Klingel“, wenn Sie unsicher sind, damit wir Ihnen beim Aufstehen und Gehen helfen können.
- Schalten Sie nachts ein Licht ein, wenn Sie das Bett verlassen.
- Stehen Sie das erste Mal nach einem Eingriff sowie nach der Einnahme starker Schmerz- und Beruhigungsmittel nicht alleine auf.
- Sorgen Sie beim An- und Ausziehen Ihrer Kleidung für einen sicheren Sitz.
- Fahren Sie ein höhenverstellbares Bett in die unterste Position, bevor Sie sich schlafen legen.
- Lassen Sie sich den korrekten Umgang mit Gehstützen erklären, wenn Sie sich unsicher fühlen.
- Nutzen Sie die Handläufe bzw. -griffe im Bad, auf dem Flur und in den Treppenhäusern.