



STÜRZE ZU HAUSE VERMEIDEN ...

Auch ZU HAUSE lässt sich die Sturzgefahr reduzieren, wenn Sie folgende Punkte beachten:

Böden

- Teppiche, die auf einem rutschigen Boden liegen, sollten mit einem rutschfesten „Stopper“ verlegt werden.
- Auf Teppichbrücken verzichten.
- Entfernen Sie ggf. auch Leisten auf Türschwellen.
- Lose Kabel sollten unbedingt fachgerecht verlegt werden.

Beleuchtung

- Sorgen Sie für eine ausreichend helle, aber nicht blendende Beleuchtung in Ihrem Haushalt.
- Insbesondere die Nachttischlampe sollte sich vom Bett aus leicht anschalten lassen.

Küche

- Alle Arbeitsmaterialien sollten für Sie leicht zu erreichen sein.

Stand: September 2010



SHG-KLINIKEN VÖLKLINGEN

Nichts überstürzen!
Bewegung und Sturzverhütung
in der Klinik und zu Hause

Badezimmer

- Benutzen Sie eine rutschfeste Badematte in der Badewanne.
- Handgriffe sind ebenfalls eine große Hilfe.

Treppen, Telefon, Schuhwerk, Sport und mehr ...

- Eine Treppe ohne Handlauf birgt ein großes Risiko.
- Das Telefon sollte gut erreichbar sein.
- Tragen Sie auf der Straße feste Schuhe und in der Wohnung stabile Hausschuhe.
- Erkundigen Sie sich über Möglichkeiten, Kraft, Balance und Beweglichkeit zu trainieren. Informationen zu Seniorentrainingsgruppen erhalten Sie bei Sportvereinen, in Fitnessstudios oder bei der Volkshochschule.
- Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Informationsmaterialien zu diesem Thema.

Über Stürze – auch ohne schwere Folgen – sollten Sie unbedingt Ihren Arzt informieren!



NICHTS ÜBERSTÜRZEN!

Liebe Patienten, verehrte Angehörige,

mit diesem Informationsflyer richten wir uns ganz gezielt an ältere Menschen und an pflegende Angehörige, die sich über die Möglichkeiten der Sturzverhütung informieren möchten.

Wir wollen Ihnen anschaulich darstellen, worauf Sie achten sollten und was Sie selbst tun können, um Stürze in der Klinik und zu Hause zu vermeiden.

Stürzen im Alter – eine ganz erhebliche Gefahr

Körperliche Fitness und Mobilität sind wesentliche Voraussetzungen für das persönliche Wohlbefinden.

Leider lässt im Alter die Muskelkraft nach. Es treten Gangunsicherheiten auf und die Reaktionsfähigkeit nimmt ab. Dies kann im Alltag zu deutlichen Einschränkungen führen. Zu den schlimmsten Folgen zählen Stürze und Knochenbrüche, im Alter häufig Ursache für Pflegebedürftigkeit.

Trägt ein jüngerer Mensch nach einem Sturz meist nur einen „blauen Fleck“ davon, so verletzen sich etwa 10% der älteren Menschen beim Sturz ernsthaft. Bekannt ist z. B. der Bruch des Hüftgelenkes.

STÜRZE IN DER KLINIK LASSEN SICH VERMEIDEN ...

Die Sturzgefahr IN DER KLINIK lässt sich reduzieren, wenn Sie folgende Punkte beachten:

- Stellen Sie Ihre Hausschuhe an einen festen Platz und legen Sie die Klingel in Reichweite.
- Stellen Sie Ihr Bett zum Schlafen auf die tiefste Stufe.
- Wenn Ihnen das Bett sehr schmal erscheint und Sie Angst haben hinauszufallen, können Seitensicherungen angebracht werden.
- Wenn Sie nachts aus dem Bett aufstehen müssen, sorgen Sie für gute Beleuchtung.
- Gehen Sie lieber etwas früher zur Toilette. Oft ist der Weg länger als daheim.
- Wenn Sie im Bett gerne Socken tragen, sollten Sie sich für sogenannte Stoppersocken entscheiden. Diese haben eine rutschhemmende Sohle (am Kiosk der Klinik zu erhalten).
- Nutzen Sie Ihre Gehstütze oder Ihren Gehwagen!
- Achten Sie auf rutschfestes Schuhwerk.
- Setzen Sie Ihre Brille auf und tragen Sie Ihr Hörgerät.
- Stehen Sie nicht zu rasch auf! Spannen Sie Ihre Beinmuskeln am Bettrand sitzend einige Male kräftig an.
- Bitte melden Sie Verschüttetes sofort unserem Personal.

Bitten Sie auf jeden Fall um Begleitung/Unterstützung, wenn...

- Sie dazu neigen, häufig zu stürzen
- Sie beim Gehen unsicher sind
- Sie häufiger zur Toilette müssen und auf dem Weg dorthin unsicher sind
- Sie nach Untersuchungen oder nach der Einnahme von Medikamenten unter Unwohlsein, Schwäche oder Gleichgewichtsstörungen leiden

Hüftfrakturen stellen ein großes Gesundheitsproblem dar. Der sicherste und schnellste Weg, eine Hüftfraktur zu vermeiden, ist das Tragen von Hüftprotektoren.

Die Grundidee des externen Hüftschutzes basiert auf der Minderung der bei einem Sturz auf die Hüftregion einwirkenden Kraft. Lassen Sie sich von unserem Pflegepersonal beraten.