

Für Zuhause

Kontakt

Vorbeugen ist besser als heilen

Es gibt viele Möglichkeiten, Stürzen vorzubeugen.

- » Kontaktieren Sie Ihren Augenarzt zum Ausgleich und zur Behandlung von Sehveränderungen.
- » Trainieren Sie Kraft und Gleichgewicht!
Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, bei Sportvereinen usw. nach Kursangeboten zur Vermeidung von Stürzen.
- » Achten Sie auf eine gesunde Ernährung und nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- » Tragen Sie gut passende Schuhe. Achten Sie nicht nur auf gutes Aussehen sondern auch auf Funktionalität.
- » Passen Sie Ihre Wohnung an und entfernen Sie Stolperfallen.
- » Benutzen Sie Ihre verordneten Hilfsmittel.
- » Informieren Sie sich über Hüftprotektoren oder Hüftschutzhosen!
Ein über der Hüfte getragenes Polster verringert das Risiko eines Knochenbruches in der Hüfte um mehr als 80%.
- » Kontaktieren Sie bei einer Blasenschwäche Ihren Hausarzt, um häufige Toilettengänge zu vermeiden.

Sollten sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal oder an die Therapeuten Ihrer Station.

Wir wünschen Ihnen einen sicheren Aufenthalt!



Das Team der Arbeitsgemeinschaft:
„Sturzprophylaxe im KlinikumStadtSoest“

Station S3/4: Kristin Lerche, Pflege
Station E1-4: Tobias Schmidt, Pflege
Station 11/13: Gabriele Orchowski, Pflege
Station 12/14: Petra Preuß, Pflege
Station 37/39: Magret Ehrhardt, Pflege
Ilka Lau, Physiotherapie
Koen Smekens, Zentrenleitung
Jutta Auster, Dipl. Pflegewirtin (FH)

KlinikumStadtSoest
Senator-Schwartz-Ring 8
59494 Soest
Tel. 02921 / 90-0
www.klinikumstadtsoest.de

Stürze vermeiden



Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen nützliche und einfache Hinweise zur Vermeidung eines Sturzes während des Klinikaufenthaltes geben.

Denn Ihre Sicherheit ist uns ein großes Anliegen!

Ein Klinikaufenthalt ist für jeden Menschen eine Ausnahmesituation und birgt ein erhöhtes Sturzrisiko.

Die häufigsten Sturzrisikofaktoren sind:

- » vorangegangene Sturzereignisse
- » Angst vor Stürzen
- » eingeschränkte Beweglichkeit durch Krankheit oder Operationen
- » Medikamentennebenwirkungen und Narkosen
- » fremde Umgebung, vor allem nachts
- » häufige Toilettengänge
- » Seh- und Hörbeeinträchtigungen
- » Gangunsicherheiten und Schwindel
- » Schuhe und Kleidung

Was können Sie tun, um Stürze zu vermeiden?

- » Informieren Sie uns, wenn einer der vorab genannten Sturzrisikofaktoren auf Sie zutrifft!
- » Klingeln Sie und lassen Sie sich begleiten, wenn Sie unsicher sind oder Ihnen schwindlig ist (Gangunsicherheit z.B. nach OP oder Narkosen).
- » Vermeiden Sie das Gehen auf feuchten Böden.
- » Stützen Sie sich nicht auf dem Nachttisch ab. Er könnte rollen oder kippen.
- » Gehen Sie auch auf kurzen Strecken sowie nachts nur mit gut sitzendem rutschfestem Schuhwerk (mit flachen, breiten Absätzen).
- » Benutzen Sie Ihre Hilfsmittel (Brille, Gehhilfen etc.) und stellen Sie diese in Reichweite.
- » Schalten Sie das Licht ein, wenn Sie nachts aufstehen.
- » Befolgen Sie Anweisungen bezüglich der Medikamentenwirkung, Bettruhe und Trinkmenge.

Was tun wir, um Stürze zu vermeiden?

Wir bieten

Hilfsmittel:

- » Rollator / Gehhilfe
- » Rutschfeste Socken (Stoppersocken)
- » Toilettenstühle
- » Toilettenerhöhungen
- » Bettseitenteile

Therapeutische Anleitung bei:

- » Hilfsmittelerprobung
- » Gangschulung / Treppen steigen
- » Frühmobilisation
- » Gleichgewichtstraining
- » Sturzprophylaxetraining

Unverbindliche und kostenfreie Beratung:

- » Pflegeberatung / Pflegeüberleitung
- » Hilfsmittelversorgung
- » Informationen zur Wohnraumanpassung
- » Pflege- und therapeutische Schulung für Angehörige