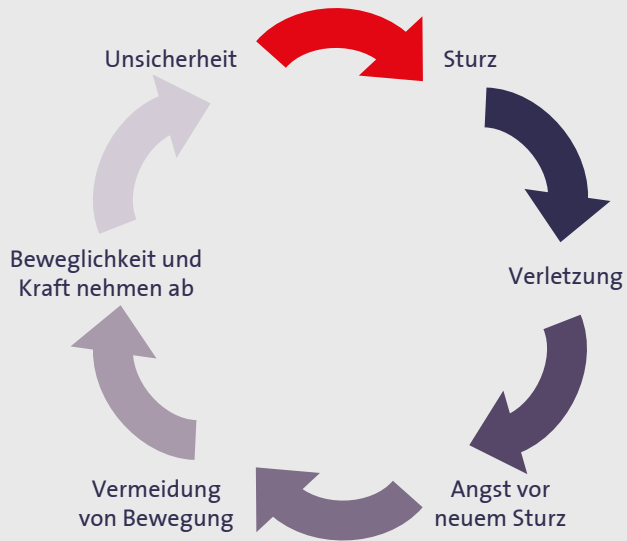


DIE STURZSPIRALE IN DER ÜBERSICHT:



Jörg Waldmann, Pflegedirektor



PFLEGEDIREKTION
STIFTUNG HERZOGIN ELISABETH HOSPITAL
LEIPZIGER STRASSE 24
38124 BRAUNSCHWEIG

ANSPRECHPARTNER
Pflegedirektor
Jörg Waldmann
Fon: 0531.699-3000
E-Mail: sekretariat.pflegedirektion@heh-bs.de

BEREICHSLEITUNG PFLEGE
Sylvia Scheer
Fon: 0531.699-3002
E-Mail: s.scheer@heh-bs.de

SEKRETARIAT
Silvia Böhme
Fon: 0531.699-3001
Fax: 0531.699-3090
E-Mail: sekretariat.pflegedirektion@heh-bs.de

Sie finden uns auch im Internet unter: www.heh-bs.de



IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

HEH STIFTUNG
HERZOGIN ELISABETH
HOSPITAL

Sturzprophylaxe

Informationen zur Vorbeugung und
Vermeidung eines Sturzes
für Patienten*Patientinnen
und Angehörige

Pflegedienst

57474V6





LIEBE PATIENTEN*PATIENTINNEN UND ANGEHÖRIGE,

eine fremde Umgebung, neue Medikamente und eine eingeschränkte Mobilität können zu Stürzen führen. Statistisch gesehen ist die Sturzgefahr ab 60 Jahren deutlich erhöht. Die Folgen sind Verletzungen, Schmerzen und nicht selten ein verlängerter Krankenhausaufenthalt.

UNSER ZIEL: SICHER, MOBIL UND STURZFREI

BESONDERE RISIKEN:

- Ungeeignetes Schuhwerk
- Sehbeeinträchtigungen
- Unsachgemäße Nutzung der Hilfsmittel
- Schlechte Lichtverhältnisse
- Eingeschränkte Beweglichkeit durch Wunddrainagen, Infusionsständer, Blasenkatheter etc.
- Glatte Fußböden
- Medikamentenumstellung
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Operationen
- Häufiger Harndrang
- Hohes Alter

SO KÖNNEN SIE AKTIV MITWIRKEN:

- Tragen Sie passende Kleidung und festes Schuhwerk.
- Benutzen Sie alle Hilfsmittel erst nach Einweisung und stellen Sie diese nach Gebrauch in erreichbare Nähe.
- Unbedingt Sehhilfen und Hörgeräte wie gewohnt weiter nutzen.
- Bei Gangunsicherheiten nur in Begleitung aufstehen oder die Patientenklingsel nutzen.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Beleuchtung.
- Stolperquellen sollten vermieden werden.
- Vor dem Aufstehen immer erst den Bodenkontakt suchen.
- Achten Sie bitte darauf, dass Fußstützen vor dem Aufstehen bzw. Hinsetzen an Roll- oder Toilettenstühlen hochgeklappt und die Feststellbremsen aktiviert sind.
- Bitte beachten Sie dringend pflegerische und ärztliche Weisungen.

UNSERE TIPPS FÜR ZU HAUSE:

- Sozialdienst hinzuziehen, z. B. Haushaltshilfe, Pflegedienst
- Hilfsmittel organisieren, z. B. Greifzange, Anziehhilfe, Schuhhölffel
- Beschaffung eines Seniorenbetts
- Schuhe mit Klettverschluss, Stoppersocken
- Hüftprotektoren
- Gehhilfen
- Rollator
- Rutschfeste Einlagen für Dusche und Badewanne

- Festnetztelefon bzw. mobiles Telefon nachts gut erreichbar neben Ihrem Bett
- Organisation eines Hausnotrufs
- Freie Fahrt für den Rollator
- Stolperquellen meiden, Teppichböden befestigen, störende Kabel beseitigen
- Lichtquellen bzw. Bewegungsmelder installieren
- Hilfsmittelwartung: intakte Bremsen des Rollators nutzen
- Alte Hilfsmittel überprüfen, ggf. austauschen (Gehhilfen)
- Organisation von Hilfsmitteln über ein Sanitätshaus, z. B. Toilettensitzerhöhung, Haltegriffe zum Baden und Duschen
- Organisation von Duschhilfen, Treppenlift oder Rampen über die Krankenkasse, ggf. Durchführung von baulichen Veränderungen

Kostenlose Beratung zu diesen Themen erhalten Sie in Pflegestützpunkten, Krankenkassen und im Internet.

Bleiben Sie immer in Bewegung, z. B. durch Physiotherapie, Krafttraining, Balanceübungen, Herzsport und vieles mehr. Jede von Ihnen durchgeführte Aktivität fördert Ihre Beweglichkeit und senkt damit das Sturzrisiko.