

Information für Bewohner, Gäste und Angehörige **zum Thema Sturzrisiko**

Mit dieser Information möchten wir Sie zum Thema „Sturz“ beraten und um Ihre Mitarbeit bitten. Ziel ist es, aktiv Stürzen vorzubeugen.

Zu den möglichen Auslösern für einen Sturz können zählen:

- ➔ Persönliche Faktoren, z. B schlechte Sehfähigkeit, Gehunsicherheit / Gehbehinderung, Gleichgewichtsstörungen, niedriger Blutdruck. Schwindel, Vorerkrankungen (z.B. Schlaganfall, Parkinson, Krampfanfälle, Depression), Nebenwirkung von Medikamenten, Flüssigkeitsmangel, schlechtsitzende oder unpassende Schuhe.
- ➔ Die Umgebung, z.B. Stolperfallen (z.B. Teppiche, Läufer, Türschwellen, umherliegende Kabel), fehlende Haltemöglichkeiten (z.B. in Toilette, Dusche, Badewanne, Treppe), schlechte Beleuchtung (z.B. beim Gang zur Toilette), rutschiger Boden.

Sind Sie in der Vergangenheit schon gestürzt und Treffen ein oder mehrere Risikofaktoren zu, Informieren Sie das Pflegepersonal darüber.

Was kann man aktiv tun, um Stürze zu vermeiden?

- ➔ Benutzen Sie Ihre eigenen gewohnten oder die empfohlenen bereitgestellten Hilfsmittel nach Anweisung und stellen/legen Sie diese in erreichbarer Nähe ab (beispielsweise Gehhilfen, Rollstuhl, Protektoren, Brille, Hörgeräte, Hausnotrufsender u.ä.). Achten Sie bitte darauf, dass Fußstützen vor dem Aufstehen/ Hinsetzen an Roll- und Toilettenstühlen hochgeklappt sind und die Feststellbremse aktiviert ist. Lassen Sie sich hierbei behilflich sein.
- ➔ Tragen Sie soweit möglich gut anliegendes und die Ferse umschließendes Schuhwerk mit rutschfester Sohle. Nutzen Sie die vorhandenen Handläufe und Haltegriffe. Versuchen Sie Hektik und Zeitdruck beim Aufstehen bzw. Laufen zu vermeiden und bleiben Sie vor dem Aufstehen lieber einen Moment sitzen und schalten Sie sich nachts vor Verlassen des Bettes immer das Licht an.
- ➔ Regelmäßige Bewegung oder Gymnastik können ebenfalls hilfreich sein, für den Muskelaufbau und um das Gleichgewicht zu stärken.
- ➔ Bitte achten Sie auf pflegerische und ärztliche Anweisungen bezüglich der Medikamenteneinnahme, Medikamentenwirkung und mögliche Nebenwirkungen.
- ➔ Falls Sie gestürzt sind, informieren Sie bitte in jedem Fall das Pflegepersonal, auch wenn Sie zunächst keine Beeinträchtigungen bemerken.

Sie fühlen sich unsicher oder benötigen Unterstützung? Unser Pflegepersonal ist Ihnen gerne behilflich. Unsere Maßnahmen für besonders sturzgefährdete Patienten werden gemeinsam mit den betroffenen Gästen und ggf. mit den Angehörigen abgestimmt.