

Als Patient oder Bewohner beachten Sie bitte folgende Hinweise:

- Lassen Sie sich die Rufanlage erklären und benutzen Sie diese, wenn Sie Hilfe benötigen.
- Lassen Sie sich helfen.
- Benutzen Sie Haltegriffe und Handläufe in Zimmern und Fluren.
- Stellen Sie Ihr Bett auf die für Sie geeignete Höhe.
- Wenn Sie Angst haben, aus dem Bett zu fallen, lassen Sie sich einseitig Bettseitenteile anbringen.
- Benutzen Sie Ihre gewohnten Gehhilfen (z.B. Stock, Rollator) und Hilfsmittel (Brille, Hörgerät).
- Falls Sie weitere Hilfsmittel wie z.B. eine Toiletten-sitzerhöhung benötigen, sprechen Sie uns bitte darauf an.
- Stehen Sie das erste Mal nach einer Untersuchung oder einer Operation nur mit der Unterstützung durch das Pflegepersonal auf.
- Beachten Sie bitte die Hinweise des Pflegepersonals.
- Vermeiden Sie das Gehen auf feuchten und unebenen Böden.
- Melden Sie sich bitte, wenn etwas auf den Boden verschüttet ist oder Gegenstände auf dem Boden liegen.

Falls Sie doch einmal stürzen sollten:

- Machen Sie auf sich aufmerksam (Rufanlage oder lautes Rufen).
- Melden Sie dem Pflegepersonal jeden Sturz, auch wenn er Ihnen als harmlos erscheint und Sie sich nicht verletzt haben.

Sollten Sie Fragen haben oder weitere Informationen zu Ihren Möglichkeiten der Unterstützung benötigen, wenden Sie sich vertrauensvoll an unsere Mitarbeiter.

Ihre Ansprechpartner

- | | |
|------------------------------|----------------|
| • Seniorenzentren | |
| „Am Kronacher Teich“ | 036761 50024 |
| „Am Thomasberg“ | 03686 6166-121 |
| „Am Weißen Berg“ | 036841 25-685 |
| „Hildburghäuser Land“ | 03685 773-720 |
| „Mila-Gottfriedsen-Haus“ | 09561 825-334 |
| „Wohnen im Alter“ | 03675 8914-683 |
| • Klinikum Coburg | |
| Marco Zipfel | 09561 22-7343 |
| • Klinikum Hildburghausen | |
| Enrico Koch | 03685 773-225 |
| • Klinikum Lichtenfels | |
| Anja Schönheit-Müller | 09571 12-9120 |
| • Klinikum Neustadt | |
| Barbara Weid | 09568 925-115 |
| • Klinikum Sonneberg-Neuhaus | |
| Dr. Jacqueline Schöbel | 03675 821-500 |

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite

www.regiomed-kliniken.de

REGIOMED-KLINIKEN GmbH
Gustav-Hirschfeld-Ring 3
96450 Coburg

www.regiomed-kliniken.de

GESUNDHEIT GANZ NAH. WIR SIND DA.



Der Sturz

Ursachen und Prophylaxe

Informationsblatt
für Patienten, Bewohner
und ihre Angehörigen

Informationen für Sie

Aufgrund einer Erkrankung oder körperlicher Einschränkungen haben Sie (bzw. hat Ihr Angehöriger) besondere Bedürfnisse und sind auch gewissen Risiken ausgesetzt. Diese bedürfen vorbeugender pflegerischer Handlungen.

Begleitend zur individuellen Beratung möchten wir Ihnen einige Informationen an die Hand geben, die Ihnen eine zielgerichtete Unterstützung ermöglichen und Ihnen helfen, unsere pflegerischen Maßnahmen besser zu verstehen.

Der Sturz

Definition / Entstehung

Gemäß Expertenstandard ist ein Sturz definiert als ein Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder einer anderen niedrigeren Fläche aufkommt.

Folgen

- Stürze stellen insbesondere für ältere und kranke Menschen ein hohes Gesundheitsrisiko dar.
- Sie gehen häufig mit schwerwiegenden Einschnitten in die bisherige Lebensführung einher.
- Angst und Unsicherheit nehmen zu.

Risikofaktoren/Ursachen

- Sturzvorgeschichte
- Eingeschränkte Bewegungsfähigkeit
- Gangunsicherheit/Motorikstörungen
- Einschränkung in Kraft und Balance
- Unpassende Kleidung und Schuhwerk
- Bewusstseinstörungen unterschiedlichster Ursachen (Demenz, Delir, Epilepsie, Herzrhythmusstörungen,...)
- Einschränkung des Hör- und Sehvermögens
- Unsicherheit, Angst und Unruhe
- Störende Faktoren der Umgebung (schlechte Lichtverhältnisse, Stolpergefahren)
- Verändertes Ausscheidungsverhalten
- Medikamentennebenwirkungen
- Defizite in der Ernährung und Flüssigkeitsversorgung
- Nachwirkungen einer Anästhesie oder Operation
- fremde und ungewohnte Umgebung

Teufelskreis



Vorbeugende Maßnahmen

Durch zielgerichtete Interventionen können Risikofaktoren minimiert und einzelne Sturzereignisse verhindert werden:

- Sicheres und passendes Schuhwerk
- Ausreichende Lichtquellen
- Störende Hindernisse vermeiden
- Bewegungs- und Gleichgewichtstraining
- Ausgleich von Defiziten durch angepasste Hilfsmittel (Gehhilfen, Inkontinenzmaterial,...)
- Anleitung zur korrekten Anwendung von Hilfsmitteln (Gehhilfen, Brille, Hörgerät, Haltegriffe etc.)
- Einsatz von Hüftschutzprotektoren
- Überprüfung der Medikation
- Mobilisation und Integration
- Sicherung durch Begleitung
- Rufanlage bereitstellen und Anleitung zur Anwendung)
- Sicherstellung von Transfers durch Pflegepersonal
- Analysen von Sturzgeschehen in der Vergangenheit