



**Klinikverbund der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland**
... Hand in Hand für die Gesundheit

Wie kann Ihre Mithilfe aussehen?

- Nutzen Sie das von uns angebotene Sportprogramm und Bewegungsprogramm
- Beachten Sie die Rutschgefahr auf feuchten Böden
- Tragen Sie angepasstes Schuhwerk entsprechend Ihrer sportlichen Aktivität, zum Beispiel im Schwimmbad, in der Sporthalle und im Außengelände
- Achten Sie auf Hindernisse in Zimmer, Klinik und Außengelände
- Sorgen Sie für gute Lichtverhältnisse, auch in der Nacht
- Lassen Sie sich beim Aufstehen Zeit und verschaffen Sie sich mit den Füßen Bodenkontakt
- Tragen Sie bitte, falls vorhanden, Hörgerät, Brille oder Kontaktlinsen
- Tragen Sie rutschfestes und geschlossenes Schuhwerk
- Ihre Kleidung sollte bequem und gut sitzend sein
- Sollten Sie Hilfsmittel zum Gehen benötigen, benutzen Sie diese auch für kurze Strecken und stellen Sie diese in erreichbare Nähe
- Bei akuten Problemen wenden Sie sich bitte an Ihr Pflegepersonal oder Ihre Stationsärztin oder Ihren Stationsarzt

Informieren Sie uns bitte umgehend im Falle eines Sturzes.

Notizen:

Wenn Sie diese Empfehlungen beachten, können Sie das Risiko eines Sturzes minimieren.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns.

Ihr Pflorgeteam

Eifelklinik

Mosenbergstr. 19, 54531 Manderscheid

Empfang/Information

Telefon 06572 925-01
Telefax 06572 925-1961
redaktion@eifelklinik.de
www.eifelklinik.de

Pflegedienstleitung

Iwona Heermann
Telefon 06572 925-3120
iwona.heermann@eifelklinik.de



Sturzvorbeugung und Sturzgefahr

Leitfaden für Rehabilitierende und Angehörige

- **Wie kommt es zu Stürzen?**
- **Wie kann man Stürze vermeiden?**
- **Wie kann Ihre Mithilfe aussehen?**



Eifelklinik

...für Körper und Seele

Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland



Wie kommt es zu Stürzen?

Für Menschen, die sich bewegen, besteht immer auch ein Risiko zu stürzen. Dabei gibt es unterschiedliche Faktoren, die das Risiko erhöhen.

Personenbezogene Risikofaktoren:

Einschränkungen der Beweglichkeit

- Probleme mit der Körperbalance und dem Gleichgewicht
- Gangveränderung und eingeschränkte Bewegungsfähigkeit
- Erkrankungen, die zu veränderter Mobilität führen, zum Beispiel Operationen
- Sturzereignisse in der Vergangenheit können die Bewegungsabläufe verändern

Sehbeeinträchtigungen

Das Sehvermögen ist der Grundpfeiler für das Halten des Gleichgewichts: Durch eine beeinträchtigte Sehschärfe wird es erschwert, Gegenstände zu erkennen. Ein Sturzrisiko besteht auch durch schlecht angepasste Brillen oder Kontaktlinsen.

Beeinträchtigung der Hirnfunktion

Eine eingeschränkte Hirnfunktion, zum Beispiel nach einem Schlaganfall oder größerer Operation kann sich negativ auf Wahrnehmung und Einschätzungsfähigkeit der Umgebung und Situation auswirken.

Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen können, zum Beispiel:

- Unterzuckerung bei Diabetes Mellitus
- Schlechte Hirndurchblutung
- Schwindel
- Epilepsie (Krampfanfälle)

Umgebungsbezogene Risikofaktoren:

Schuhe und Kleidung

Schuhe, die nicht rutschfest sind oder keinen Halt geben sowie Kleidung, die zu lang ist und über den Boden schleift, stellen ein erhöhtes Risiko dar.

Gefahren in der Umgebung

Schlechte Beleuchtung, mangelnde Haltemöglichkeiten, glatte Böden, steile Treppen und Stolperfallen wie Teppichkanten oder Kabel, die herumliegen, stellen ebenfalls ein erhöhtes Risiko dar.

Medikamentenbezogene Risikofaktoren:

Medikamente

Besonders Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, Schlafmittel, Abführmittel, Wassertabletten oder blutdruckbeeinflussende Medikamente können zu einem erhöhten Sturzrisiko führen.

Wie kann man Stürze vermeiden?

Verbesserung der Beweglichkeit

Sport- und Bewegungstherapie beeinflussen positiv Ihre Kraft und Fitness.

Hilfsmittel, die Stürze vermeiden können

- Gehhilfen (Rollatoren, Unterarmgehstützen) müssen individuell angepasst werden
- Geeignete Brillen oder Kontaktlinsen
- Festes Schuhwerk oder Antirutschsocken
- Anziehhilfen (langer Schuhlöffel, Strumpfanzieher)
- Greifzange
- Sitzkissen, Keilkissen
- Duschhocker, Duschstuhl
- Aufstehhilfe, Bettleiter
- Toilettensitzerhöhung oder Toilettenstuhl
- Rollstuhl

Häusliche Wohnraumanpassung

- Geeignete Beleuchtungsverhältnisse (gut erreichbare Lichtschalter, ausreichendes Licht)
- Hindernisse und Stolperfallen beseitigen (Teppiche, Kabel, Möbel, Türschwellen, glatte Böden, Feuchtigkeit auf dem Boden)
- Haltegriffe in Bad, Toilette und Flur
- Stühle und Bett der Körpergröße anpassen, um ein bequemes Aufstehen zu ermöglichen
- Hausnotruf