Was tun wir um Stürze zu vermeiden?

- Unsere Maßnahmen für besonders sturzgefährdete Personen werden gemeinsam mit dem Betroffenen und gegebenenfalls mit den Angehörigen abgestimmt.
- Wir erfassen mögliche Sturzrisiken und entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen Maßnahmenplan zur Sturzprophylaxe.
- Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen.
- Wir stellen Gehhilfen und Toilettenstühle zur Verfügung.
- Wir helfen Ihnen bei der Beschaffung von Hilfsmitteln für den häuslichen Bereich.
- Unsere Physiotherapeuten weisen Sie in die Benutzung von Gehhilfen ein.

Bitten Sie auf jeden Fall um Begleitung/ Unterstützung, wenn Sie...

... dazu neigen, häufig zu stolpern.

... sich beim Gehen unsicher fühlen.

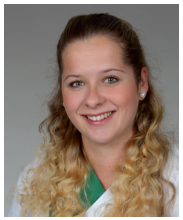
... häufig zur Toilette müssen und sich auf dem Weg dorthin unsicher fühlen.

... sich im Umgang mit ggf. erforderlichen Gehhilfen noch nicht sicher fühlen.

... Schmerzen z. B. beim Gehen haben.

... nach Untersuchungen oder nach der Einnahme von Medikamenten unter Unwohlsein, Schwäche oder Gleichgewichtsstörungen leiden.

Pflegeexpertin: „Sturzprophylaxe“



Karoline Böken
E-Mail:
karoline.boeken@mariahilf.de

Kliniken Maria Hilf GmbH
Viersener Straße 450
41063 Mönchengladbach
Telefon 02161/892-0

53469 1/2019

Sturz-prophylaxe

Eine Information für Patientinnen, Patienten und deren Angehörige

Kliniken Maria Hilf
Mönchengladbach

EXPERTENSTANDARD STURZPROPHYLAXE

Sehr geehrte Patientin sehr geehrter Patient, sehr geehrte Angehörige!

Sie befinden sich während des Aufenthaltes in unserem Krankenhaus in einer für Sie ungewohnten Umgebung. Aus diesem Grund – und eventuell auch wegen Ihrer Erkrankung (z. B. Bewegungseinschränkung, Sehschwäche, Kreislauferkrankungen und weitere Faktoren) – besteht für Sie unter Umständen ein erhöhtes Risiko zu stolpern und ggf. zu stürzen.

Die Pflegekräfte unseres Hauses möchten Ihnen mit dieser Informationsbroschüre helfen, das Sturzrisiko zu verringern.

Unser Ziel ist es, Stürze weitgehend zu vermeiden, indem individuelle Risiken und Gefahren nach Möglichkeit minimiert werden.

Wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal der Station, denn nur gemeinsam können wir Ihr Sturzrisiko mindern.

Was können Sie tun, um Stürze zu vermeiden?

- Informieren Sie, möglichst im Aufnahmegespräch, die zuständige Pflegefachkraft, wenn Sie vor dem Krankenhausaufenthalt schon einmal gestürzt sind.
- Bringen Sie Ihre Hilfsmittel mit (z. B. Gehstock, Rollator, Hüftprotektoren).
- Tragen Sie geschlossenes Schuhwerk (rutschfeste Sohle, richtige Schuhgröße).
- Tragen Sie stets Ihre Sehhilfe, wenn Sie eine benötigen.
- Vermeiden Sie das Laufen auf feuchten Fußböden.
- Lassen Sie sich die Klingel/Lichtanlage in Reichweite Ihres Bettes vom Pflegepersonal erklären (gerne auch mehrfach).
- Nutzen Sie beim (nächtlichen) Aufstehen die vorhandenen Lichtquellen zur optimalen Ausleuchtung von Zimmer/Fußboden.
- Stehen Sie das erste Mal nach einer Operation nicht alleine auf.
- Nutzen Sie die Klingel, damit wir Ihnen beim Aufstehen und Gehen helfen können, wenn Sie unsicher sind.
- Sorgen Sie beim An- und Ausziehen für eine stabile Sitzposition.
- Nutzen Sie die Haltegriffe im Bad / WC, auf den Fluren und in den Treppenhäusern.
- Sorgen auch Sie mit dafür, dass es keine Stolperfallen im Zimmer gibt (z. B. Taschen).

Wichtig: Bitte scheuen Sie sich nicht uns um Hilfe zu fragen!