

... was können Sie zur Sturzprophylaxe beitragen?

Für sichere Hilfsmittel sorgen:

Auswahl der richtigen Hilfsmittel und Unterweisungen

Das Aufstehen

- + Begleitung bei Notwendigkeit
- + sicheres, rutschfestes Schuhwerk, Hausschuhe stehen zur Verfügung
- + Aufstehhilfen griffbereit

Die Benutzung von Gehhilfen

- + sichere Gehhilfen am Bett fixieren
- + Rollator griffbereit und gebremst

Die Hilfsmittel (bei Inkontinenz, Hüftprotektoren)

- + schnell an/ausziehen
- + individuell angepasst

Für eine hohe Eigensicherheit sorgen:

- + Achtung bei Medikamentennebenwirkungen von: Schlafmitteln, Beruhigungsmitteln, starken Schmerzmitteln und Psychopharmaka etc.
- + Achtung bei Orientierungsstörungen und Immobilität
- + Achtung Brille aufsetzen nicht vergessen!
- + Achtung im Krankenhaus, Kurzzeitpflege,... befinden Sie sich in ungewohnter, fremder Umgebung.
- + Regelmäßige Kontrolle von Sehstärke und Hörleistung
- + Mobilisation verteilen auf kurze Wege, Rückweg miteinberechnen.

Trainingsprogramme zur Sturzprophylaxe anbieten:

- + Mobilisation (Spaziergänge, Gymnastik,...)
- + Kraft- und Balancetraining durch Krankengymnastik
- + Trainingsprogramm MOKKA - Mobilisation/Kräftigung/Koordination/Ausdauer



Sturzprophylaxe

Beugen Sie Stürzen vor



Kontakt

Pflegedirektion

Kliniken Südostbayern AG
S. Güll, Pflegedirektorin
E susanne.guell@kliniken-sob.de

Klinikum Traunstein
Cuno-Niggel-Straße 3, 83278 Traunstein
T 0861 705-1755

Kreisklinik Bad Reichenhall
Riedelstr. 5, 83435 Bad Reichenhall
T 08651 772-544

Sehr geehrte Patienten, Angehörige
und zuständige Pflegepersonen,

ein Sturz kann böse Folgen haben und besonders bei älteren Menschen zu Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit führen. Das erhöhte Sturzrisiko im Alter erfordert von allen Beteiligten eine besondere Aufmerksamkeit gegenüber potentiellen Sturzgefahren. Es ist uns wichtig, dass sie so lange wie irgendwie möglich ihre Selbstständigkeit erhalten und mobil bleiben. Ist bereits ein Sturz geschehen, sollte die Ursache genau geklärt werden. Dadurch können unnötige Ängste vermieden werden und Sicherheit und Selbstvertrauen zurückkehren. Ziel ist eine sichere, angstfreie Mobilität bis ins hohe Alter. Dieses hohe Ziel können wir nur gemeinsam erreichen!

Sturzrisikofaktoren



Was können Sie zur Sturzprophylaxe beitragen?

"Auch der Geist will im Training bleiben"

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen!

Pflegen Sie soziale Kontakte

Bringen Sie Licht ins Dunkel!

Fordern Sie Hilfe an

Wer rastet, der rostet!

Benutzen Sie sichere, angepasste Gehhilfen

Tragen Sie gut sitzende, bequeme Kleidung und Schuhe

Halten Sie sich fest!

Machen Sie sich den Weg frei!

Für eine sichere Umgebung sorgen:

Das Bett

- + tiefgestellt
- + festgestellt
- + sichere Lagerung des Patienten
- + Bettgitter (Wunsch)
- + Niederflurbett

Die Klingel

- + in Reichweite
- + benutzen bei Begleitungsbedarf
- + mehrere im Zimmer/Bad verfügbar

Sichere Wege

- + Wege kennen
- + Weg frei von Stolperfallen
- + Weg beleuchtet
- + trockener Boden

Sicherer Sitz

- + am Bettrand
- + auf Toiletten
- + im Rollstuhl
- + geeigneter Stuhl

Sichere Naßzelle

- + Haltegriffe
- + Beleuchtung
- + Alarm in Reichweite
- + Antirutschmatten
- + trockener Boden

