

... was können Sie zur Sturzprophylaxe beitragen?

Für sichere Hilfsmittel sorgen:

Auswahl der richtigen Hilfsmittel und Unterweisungen

Das Aufstehen

- Begleitung notwendig?
- sicheres Schuhwerk oder ABS-Socken
- 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
- diskret

Für eine hohe Eigensicherheit sorgen:

- **Achtung** bei Medikamentennebenwirkungen von: Schlafmittel, Beruhigungsmittel, starke Schmerzmittel, Diuretika, Herzkreislaufmedikamente und Psychopharmaka etc.
- **Achtung** bei Orientierungsstörungen und Immobilität
- **Achtung** Brille aufsetzen nicht vergessen!
- **Achtung** im Krankenhaus, Kurzzeitpflege,... befinden Sie sich in ungewohnter, fremder Umgebung.
- Einsatz von Hüftprotektoren bei Stürzern ermöglichen
- Regelmäßige Kontrolle von Sehstärke und Hörleistung

Trainingsprogramme zur Sturzprophylaxe anbieten:

- Mobilisation (Spaziergänge, Gymnastik,...)
- Kraft- und Balancetraining durch Krankengymnastik
- Trainingsprogramm MOKKA - **M**obilisation/**K**räftigung/**K**oordination/**A**usdauer
- Tai-Chi
- gesellschaftliche Aktivitäten, Spiele, Tanzen



Kontakt:

**Pflegedirektion der
Kreiskliniken Traunstein - Trostberg**

Klinikum Traunstein

Cuno-Niggel-Strasse 3
83278 Traunstein

Telefon: 0861-705 1755

Fax: 0861-705 1785

E-Mail: pdl@klinikum-traunstein.de

Kreisklinik Trostberg

Siegerhöhe 1
83308 Trostberg

Telefon: 0 86 21/87-4040

Fax: 0 86 21/87-4049

E-Mail: uli.schneider@kreisklinik-trostberg.de



Pflegedienst

**Kreiskliniken
Traunstein Trostberg GmbH**



Sturzprophylaxe

Beugen Sie Stürzen vor

**Information
für
Patienten,
Pfleger und
Angehörige**



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"



Für eine sichere Umgebung sorgen:

Das Bett

- tiefgestellt
- festgestellt
- sichere Lagerung des Patienten
- Bettgitter (bei Notwendigkeit/Wunsch)

Die Klingel

- in Reichweite
- benutzen bei Begleitungsbedarf

Sichere Wege

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

Sicherer Sitz

- am Bettrand
- auf Toilettenstuhl
- im Rollstuhl
- richtige Sitzhöhe beachten

Sichere Naßzelle

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

