

SIE KÖNNEN STÜRZE VERMEIDEN, INDEM SIE

- Geschlossene, rutschfeste Schuhe mitbringen
- Ihre Brille oder Ihr Hörgerät tragen
- Bequeme, leicht an- und ausziehende Kleidung tragen
- Ihre gewohnte Gehilfe (Stock, Rollator etc.) mitbringen
- Ihre Medikamente mitbringen
- Sich und Ihre Angehörigen zum Thema „Sturz“ von uns beraten lassen
- Uns um Begleitung/Unterstützung bitten, wenn Sie sich beim Toilettengang unsicher fühlen
- Ihre Hilfsmittel immer in erreichbare Nähe stellen
- Ihr Bett so einstellen lassen, dass Sie bequem aus- und einsteigen können
- Nach längeren Liegezeiten beim Aufstehen solange am Bettrand verweilen bis sich Ihr Kreislauf an die veränderte Lage angepasst hat. Nehmen Sie bei Unsicherheit die Hilfe der Pflegekräfte oder Physiotherapie in Anspruch.

Weitere Informationen zum Thema:

Bei Fragen zur Sturzgefährdung wenden Sie sich bitte an Ihr Pflegepersonal. Für die Zeit nach Ihrem Krankenhausaufenthalt empfehlen wir Ihnen die Broschüre „Sicher Leben auch im Alter – Sturzunfälle sind vermeidbar“ Herausgeber: Aktion „Das sichere Haus“, Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V., www.das-sichere-haus.de.

KONTAKT

Für eine Beratung über Wohnraumanpassung in der häuslichen Umgebung, über Rehamaßnahmen u. v. m. stehen Ihnen unsere Mitarbeiter gerne zur Verfügung.

Chefarzt Dr. Karl-Michael Reinauer

Klinik für Altersmedizin
Kliniken Sindelfingen
Sekretariat
Tel.: 07031 98-13312

Uwe Gross

Physikalische Therapie & Rehabilitation
im Klinikverbund Südwest
Tel.: 07051 14-41620

An den anderen Standorten des KVSWS helfen Ihnen die Geriater/-innen und Pflegekräfte sowie die Physiotherapeuten/-innen bei der Sturzabklärung. Darüber hinaus erhalten Sie Hilfe beim Reha-Antrag von den lokalen Sozialdiensten.



Klinikverbund
Südwest

Arthur-Gruber-Str. 70
71065 Sindelfingen
Tel.: 07031 98-0
www.klinikverbund-suedwest.de



VERMEIDUNG VON STÜRZEN

Information für
Patienten und Angehörige



Klinikverbund
Südwest

SEHR GEEHRTE PATIENTINNEN, SEHR GEEHRTE PATIENTEN, SEHR GEEHRTE ANGEHÖRIGE,

jeder Mensch kann stürzen. Dies gilt vor allem für ältere Menschen, die aufgrund ihrer alters- und krankheitsbedingten Beeinträchtigungen ein deutlich erhöhtes Sturzrisiko aufweisen. Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen einen Einblick geben, was zu Stürzen führen und wie Stürzen vorgebeugt werden kann.

Um Sie vor schwerwiegenden Folgen von Stürzen zu schützen, richten wir unser Augenmerk vor allem auch auf die Einschätzung Ihrer Sturzgefährdung und die Vorbeugung.



Uns ist es ein großes Anliegen, Sie umsichtig zu betreuen und wir möchten maßgeblich dazu beitragen, dass Ihre Lebensqualität wieder hergestellt bzw. verbessert wird.

Stürze sind häufig vermeidbare Ereignisse, die für Sie unangenehme Folgen haben können. In Zusammenarbeit mit unserem speziell geschulten Personal schätzen wir die Gefahren für einen Sturz ein und entwickeln mit Ihnen gemeinsam Maßnahmen, die Sie vor einem Sturz bewahren sollen.

URSACHEN FÜR EINEN STURZ KÖNNEN SEIN



- Muskelschwäche, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel
- Verwirrheitszustände, fehlende Orientierung in fremder Umgebung
- Demenz-, Herz- und Kreislauferkrankungen
- Schlechtes Sehvermögen oder sonstige Beeinträchtigungen der Wahrnehmung
- Fehlende oder nicht angepasste Gehhilfen
- Schlecht sitzendes oder fehlendes Schuhwerk
- Medikamente, insbesondere Beruhigungs- und Schlafmittel, Psychopharmaka, aber auch Medikamente, die den Blutdruck oder den Blutzucker senken

UNSERE MASSNAHMEN ZUR VERMEIDUNG VON STÜRZEN

- Einschätzen Ihrer Sturzgefährdung nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Unser speziell geschultes Pflegepersonal berät Sie individuell zur Sturzvermeidung
- Mitarbeiter der Physikalischen Therapie und Rehabilitation weisen Sie in den Umgang mit Gehhilfen ein
- Sie werden in die Funktion der Rufanlage, des Telefons, der Beleuchtung und der Räumlichkeiten eingeführt
- Ggf. besondere Sicherheitsvorkehrungen, wie das Anbringen von Bettgittern und Gurten, die nur nach Rücksprache und in Ausnahmefällen durchgeführt werden
- Das Nachtlicht bleibt eingeschaltet

Längerfristig bieten wir Ihnen auch Rehabilitationsmaßnahmen an, die Sie nach Ihrem Krankenhausaufenthalt ambulant durchführen können.

