

Hilfe annehmen – Wann sollte ich um Unterstützung bitten?

Wir möchten Ihnen helfen, die Sturzgefahr zu verringern. Wenn Sie diese Empfehlungen beachten, können wir gemeinsam – Sie, Ihre Angehörigen und das therapeutische Team unseres Krankenhauses – das Risiko eines Sturzes während Ihres Krankenhausaufenthaltes minimieren.

Oft ist es sinnvoll, physiotherapeutische Übungen zur Kräftigung des Bewegungsapparates durchzuführen oder Hüftschutzhosen zu tragen, um etwa die Gefahr eines Oberschenkelhalsbruchs zu verringern. Wir helfen Ihnen bei der Auswahl von geeigneten Hilfsmitteln und deren korrekter Anwendung.

Ebenso besprechen wir mit Ihnen konkrete Vorbeugungs- und Behandlungsmöglichkeiten und geben hilfreiche Tipps und Ratschläge für zu Hause.

Haben Sie keine Scheu, jederzeit nach dem Pflegepersonal zu klingeln, wenn Sie aufstehen möchten oder Hilfe benötigen! Sie stören damit weder das Personal noch den Stationsablauf. Sollten Sie doch einmal gestürzt sein, melden Sie dies bitte immer dem Pflegepersonal, auch wenn der Sturz folgenlos geblieben ist oder er Ihnen harmlos erschien. Bitten Sie daher auf jeden Fall um Unterstützung, wenn:

- Sie das Pflegepersonal darüber aufgeklärt hat, nur in Begleitung aufzustehen
- Sie beim Gehen unsicher sind oder dazu neigen, häufiger zu stürzen
- Sie sich im Umgang mit nötigen Gehhilfen/Hilfsmitteln noch nicht sicher fühlen
- Sie sich in der ungewohnten Umgebung nicht zurechtfinden oder Angst haben, zu stürzen
- Sie nach Untersuchungen oder nach Einnahme von Medikamenten unter Unwohlsein, Schwäche oder Gleichgewichtsstörungen leiden



Kontakt

Dreifaltigkeits-Hospital Lippstadt

Klosterstraße 31
59555 Lippstadt

Tel.: (029 41) 758-0
Fax: (029 41) 758-61000

info@dreifaltigkeits-hospital.de
www.dreifaltigkeits-hospital.de

Marien-Hospital Erwitte

Betriebsstätte der Dreifaltigkeits-Hospital gem. GmbH

Von-Droste-Straße 14
59597 Erwitte

Tel.: (029 43) 890-0
Fax: (029 43) 890-157

info@marien-hospital-erwitte.de
www.marien-hospital-erwitte.de

STURZGEFAHR Sturzprophylaxe

Vorbeugung von Stürzen im Krankenhaus

Informationen für Patienten und Angehörige

Sehr geehrte Patienten, sehr geehrte Angehörige,

mit zunehmendem Alter nimmt die Reaktionsfähigkeit des Menschen ab, was unter anderem auch zu einem erhöhten Sturzrisiko führen kann. Kommen außerdem körperliche Erkrankungen hinzu, kann mitunter jede Eigenaktivität wie das Ein- und Aussteigen aus dem Bett oder der Gang zur Toilette zur Gefahr werden. Neben Prellungen und Knochenbrüchen ist ein Sturz oft auch mit einem seelischen Trauma verbunden, das zusätzliche Verunsicherung und Hilflosigkeit auslöst.



Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen einige hilfreiche Tipps geben, wie Sie dazu beitragen können, das Risiko eines Sturzes während Ihres Krankenhausaufenthaltes möglichst gering zu halten. Sollten Sie darüber hinaus Fragen haben, helfen wir Ihnen gern weiter.

Ihr Stationsteam

Welche Folgen kann ein Sturz haben?

Schätzungen zufolge stürzen etwa 30 Prozent der Menschen über 65 Jahre einmal im Jahr. Bei Heimbewohnern oder Krankenhauspatienten ist die Rate höher als bei Menschen, die zu Hause leben. Manchmal kommt es beim Sturz zu einer Prellung oder Abschürfung, Knochenbrüche treten eher seltener auf. Wenn es zu einem Knochenbruch kommt, sind meist die Unterarmknochen oder Hüften betroffen. Brüche an Hüfte oder Oberschenkel können auch ernsthafte Komplikationen und Einschränkungen zur Folge haben.

Krankenhausaufenthalt – Was sollte ich mitbringen?

Um einem Sturz vorzubeugen, können Sie selbst am besten vorsorgen. Für einen stationären Krankenhausaufenthalt sollten Sie daher folgende persönliche Sachen mitbringen:

- Rutschfestes, geschlossenes Schuhwerk (keine offenen Hausschuhe oder Sandalen ohne Fersenriemchen)
- Stoppersocken mit rutschhemmender Sohle, sofern Sie im Bett gerne Socken tragen
- Gehhilfen (Rollator, Gehstock) oder andere Hilfsmittel (Brille, Hörgerät), sofern Sie diese im Alltag benutzen
- Rutschfeste Kleidung (z.B. keine Satin-Nachtwäsche, da diese das Abrutschen von der Bettkante begünstigen kann)

Worüber sollte ich das Pflegepersonal informieren?

Eine ungewohnte Umgebung erhöht das Risiko, zu stürzen. Damit wir Ihr Sturzrisiko besser einschätzen können, ist es hilfreich, folgende Informationen vorab zu erhalten:

- Vorhandene Einschränkungen Ihrer Sehkraft, des Hörens und des Tastsinns
- Stürze, die sich vor Ihrem Krankenhausaufenthalt zugetragen haben
- Wenn Sie gestürzt und selbständig wieder aufgestanden sind
- Einschränkungen Ihrer Beweglichkeit, Gangunsicherheit oder Gleichgewichtsstörungen (z.B. Schwindel)
- Einschränkungen Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit, Konzentrations- und Merkschwächen
- Probleme mit der Ausscheidung (z.B. häufiges Wasserlassen in der Nacht)
- Arzneimittel, die Sie einnehmen (auch die, die nicht verschreibungspflichtig sind)

Sturz vermeiden – Wie kann ich vorbeugen?

Da Sie sich in einer ungewohnten Umgebung befinden, ist es wichtig, dass Sie sich so schnell wie möglich mit dem fremden Umfeld vertraut machen. Für eine bessere Eingewöhnung möchten wir Ihnen folgende Empfehlungen aussprechen:

- Lassen Sie sich die Funktion Ihres Bettes und der dazugehörigen Klingel erklären
- Prägen Sie sich ein, wo sich der Lichtschalter befindet
- Stellen Sie Ihre Hausschuhe an einen festen Platz vor dem Bett und legen Sie die Klingel in Reichweite
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Bett zu schmal ist und Sie deshalb Angst haben, hinauszufallen, können Bettseiten angebracht werden
- Beachten Sie die Hinweise des Pflegepersonals (z.B. nur in Begleitung aufzustehen)
- Bevor Sie aufstehen: Setzen Sie sich langsam auf und bleiben Sie einen Moment am Bettrand sitzen; spannen Sie Ihre Beinmuskulatur einige Male kräftig an, das pumpt das Blut in den Kreislauf, so dass Ihnen nicht so leicht schwindelig wird
- Nutzen Sie die Nachttische nicht als Haltevorrichtung, da diese nicht stabil genug stehen und wegrollen können, wenn Sie sich aufstützen
- Das Zimmer wird regelmäßig gereinigt – vermeiden Sie daher das Laufen auf noch feuchtem Boden
- Nutzen Sie die Handläufe an den Wänden im Zimmer, im Bad und auf dem Flur
- Wenn Sie etwas auf dem Boden verschüttet haben oder einen Gegenstand fallen gelassen haben, melden Sie sich beim Pflegepersonal, damit wir dies aufwischen bzw. aufheben können
- Befolgen Sie die pflegerischen und ärztlichen Anweisungen bezüglich der Medikamentenwirkung und verordneten Bettruhe

Bewegung ist wichtig: Sie trainiert Ihren Bewegungsablauf, Ihre Muskulatur und Ihre Balance. Nutzen Sie auch im Krankenhaus jede Möglichkeit aufzustehen und sich zu bewegen – wenn es Ihr Gesundheitszustand zulässt!