

Vorbeugung von Stürzen

Das Krankenhaus ist für Sie eine ungewohnte Umgebung. Durch Ihre Krankheit oder Operation sind Sie in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt und geschwächt durch die Einnahme von Medikamenten kann es zu Schwindel oder Beeinträchtigungen der Wahrnehmung (z.B. Taubheitsgefühl) kommen. Es kann viele Gründe geben, die das Risiko zu stürzen erhöhen.

Um Ihre Risiken frühzeitig zu erkennen und geeignete Maßnahmen zur Vermeidung zu ergreifen, ermitteln wir zusammen mit Ihnen Ihr persönliches Sturzrisiko und stimmen unsere Unterstützung darauf ab.

Deshalb stellen wir auch frühzeitig geeignete Hilfsmittel für Sie bereit und helfen Ihnen diese richtig einzusetzen. Unser Pflegeteam spricht mit Ihnen ab, was Sie alleine können (z.B. Stehen, Gehen etc.) und wo Sie Unterstützung benötigen. Scheuen Sie sich dabei nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wir möchten Ihnen einige Tipps auch für zuhause geben, damit Sie Stürze vermeiden.

- Tragen Sie feste, geschlossene Schuhe.
- Benutzen Sie geeignete Hilfsmittel (Unterarmgehilfen, Gehwagen, Haltegriffe, etc.).
- Falls Sie Hilfsmittel benötigen: üben Sie schon vor einer Behandlung den Umgang.
- Führen Sie nach Anleitung regelmäßig Gleichgewichts- und Balanceübungen selbständig durch z.B. langsames Aufstehen aus dem Stuhl, Gehübungen.
- Tragen Sie bequeme, nicht zu enge Kleidung.
- Sorgen Sie für ausreichende Lichtverhältnisse, schalten Sie besonders nachts das Licht ein, wenn Sie aufstehen müssen.
- Sprechen Sie bei Schwindel oder Veränderungen der Körperwahrnehmung mit dem Pflegepersonal oder dem Arzt.
- Beseitigen Sie Stolperfallen, wie Brücken oder Teppiche und markieren Sie Gefahrenquellen, z.B. mit Reflektoren an Treppenabsätzen.
- Gehen Sie bei Bewegungseinschränkungen in Ihrem Tempo und lassen Sie sich nicht von anderen dazu drängen schneller zu gehen

Es ist nicht immer möglich alle Stürze zu verhindern. Hier einige Risikofaktoren, die auch zuhause zu einem Sturz führen können:

- Probleme mit dem Gleichgewicht und der Balance
- Eingeschränkte Bewegungsfähigkeit
- Erkrankungen wie z.B. Durchblutungsstörungen (AVK), Taubheitsgefühl in den Beinen (Polyneuropatie), offenes Bein (Ulcus cruris), Osteoporose
- Sehbeeinträchtigungen durch z.B. ungeeignete oder vergessene Brille
- Erkrankungen mit einer kurzen Ohnmacht wie z.B. Hypoglykämie (Unterzuckerung), Hypotonie (zu niedriger Blutdruck)
- Herzrhythmusstörungen
- Epilepsie (Krampfanfälle)
- Unvermögen Harn oder Stuhl zurückzuhalten (Inkontinenz, Dranginkontinenz)
- Angst vor Stürzen, z.B. weil Sie schon einmal gestürzt sind
- Verwendung von nicht angepassten oder nicht erklärten Hilfsmitteln
- Offene Schuhe und zu enge Kleidung
- Einige Medikamente wie z.B. Schlafmittel, Beruhigungsmittel, einige Schmerzmittel
- Gefahren in der Umgebung, wie z.B. schlechte Beleuchtung, steile Treppen, zu wenig Haltegriffe, glatte, rutschige und nasse Fußböden
- Stolpergefahren (Teppichkante, herumliegende Gegenstände)
- Fremde Umgebung
- Unebene Gehwege, Straßen und schlechte Wetterverhältnisse

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Pflegeteam