

Risikofaktoren für Stürze



Bitte kreuzen Sie die für Sie zutreffenden Kästchen an und geben es bei der nächsten Visite ab, damit wir Ihr individuelles Sturzrisiko identifizieren und einschätzen können.

Personenbezogene Risikofaktoren:	JA	NEIN
Einschränkungen der Gehfähigkeit oder Balancestörungen		
Depression		
Schwindel, kurzzeitiger Bewusstseinsverlust, ausgeprägte körperliche Schwäche		
Kognitive, geistige Beeinträchtigung (akut und/oder chronisch)		
Kontinenz Probleme		
Sehbeeinträchtigung		
Sturzangst		
Frühere Stürze		
Medikamentenbezogene Sturzrisikofaktoren:	JA	NEIN
Blutdrucksenkende Medikamente (Antihypertensiva)		
Psychotrope Medikamente (Psychopharmaka)		
Einnahme vieler Medikamente (Polypharmazie)		
Umgebungsbezogene Sturzrisikofaktoren:	JA	NEIN
Neue, fremde Umgebung		
Gefahren in der Umgebung (z. B. Hindernisse auf dem Boden, geringe Beleuchtung)		
Inadäquates Schuhwerk		



Hessenklinik Stadtkrankenhaus Korbach gGmbH



Anschrift

Enser Straße 19 | 34497 Korbach



Kontakt

Telefon: 0 56 31 569 - 0

info@krankenhaus-korbach.de

www.krankenhaus-korbach.de

 [krankenhaus_korbach](https://www.instagram.com/krankenhaus_korbach)

 www.facebook.com/KrankenhausKorbach



Mitglied im CLINETEL Krankenhausverbund



Patienteninformation

Vorsicht, Sturzgefahr!

Liebe Patienten, liebe Angehörige,

ob im Alltag oder bei sportlichen Aktivitäten: schon ein kurzer Moment der Unaufmerksamkeit kann zu einem Sturz führen. Die Folge sind nicht selten schmerzhaft Prellungen, Wunden und Knochenbrüche. Insbesondere mit zunehmendem Alter steigt das Sturzrisiko. Es gibt jedoch Maßnahmen und Übungen, um das Risiko zu minimieren.

Wir möchten Ihnen einen sicheren Aufenthalt bei uns bieten. Mit Hilfe dieser Informationen möchten wir Sie über eine mögliche Sturzgefahr informieren und mit Ihnen gemeinsam das Risiko zu stürzen minimieren. Bitte lesen Sie die Informationen sorgfältig durch und helfen Sie uns, Ihr Sturzrisiko genauer zu differenzieren. Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen.

Ihr **Dr. Steffen Schlee**
Chefarzt Geriatrie



„Wer rastet der rostet“

Wissenschaftliche Erhebungen haben gezeigt, dass 1/3 der Gestürzten über eine Verringerung der körperlichen Aktivität berichten. Dies führt wiederum zu einer erhöhten Sturzgefahr. Deshalb ist eine frühzeitige Mobilisation nach einem Sturzereignis sehr wichtig.

(Chu et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2006)

Vorbeugende Maßnahmen

Wichtige Hinweise zur Reduzierung des Sturzrisikos in der häuslichen Umgebung:

- Mobilität erhalten und fördern (durch Kraft, Balance, Gang)
- Genügend Beleuchtung
- Blendenden Lichteinfall vermeiden
- Stolperfallen beseitigen (Teppiche und Läufer)
- Kleine Stufen kennzeichnen
- Freie Laufwege schaffen
- Rutschfeste Böden sowie Schuhe
- Montage von Haltegriffen in Bad und WC
- Rutschmatten in Dusche und Badewanne
- Selbstbeobachtung: Nebenwirkungen bei Medikamenteneinnahme (Rücksprache mit Hausarzt über Umstellung)
- Ggf. Einsatz von Inkontinenzmaterialien
- Ggf. Einsatz von Hilfsmitteln (Hüftprotektoren)

Folgen eines Sturzes, besonders für Senioren:

- Prellungen/Frakturen
- Schmerzen, die im Verlauf chronisch werden können
- Anhaltende Immobilität
- Verlust der Selbstständigkeit
- Vertrauensverlust in die eigene Mobilität
- Angst vor weiteren Stürzen
- Soziale Isolation

Nicht alle Stürze können verhindert werden. Jedoch können wir gemeinsam mit Ihnen Maßnahmen treffen, um ihr individuelles Sturzrisiko zu vermindern.

Bei Ihrem Krankenhausaufenthalt

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

- Ziehen Sie immer feste Schuhe an, wenn Sie aufstehen, auch für kurze Strecken (Turnschuhe, Hausschuhe mit Riemchen)
- Machen Sie nachts immer das Licht an, wenn Sie zur Toilette müssen
- Verwenden Sie bei Unsicherheiten einen Rollator (Gehhilfen stellen wir gerne zur Verfügung)
- Tragen Sie bitte Ihre Sehhilfe, auch für kurze Strecken
- Im Stationsflur befindet sich ein Handlauf: nutzen Sie ihn zur Unterstützung
- Bei Nebenwirkungen (z. B. Schwindel) der Medikamente, informieren Sie bitte das Pflegepersonal oder den Stationsarzt
- Das Pflegepersonal unterstützt Sie gerne bei der Mobilisation im Falle von Unsicherheiten oder Schwindelgefühl
- Nutzen Sie unsere Schwesternrufanlage: an Ihrem Bett sowie im Bad finden Sie die Klingel
- Achten Sie auf die Hinweisschilder für feuchte, frisch gereinigte Fußböden
- Achten Sie darauf, dass sich Ihr Bett auf niedrigster Stufe befindet, um Ihre Sicherheit bei einem Sturz zu gewährleisten

Bei weiteren Fragen helfen wir Ihnen gerne!

Eine schnelle Genesung und angenehmen Aufenthalt wünscht Ihnen das gesamte Pfltegeteam.

