

## Sehr geehrte Damen und Herren,



mit dieser Broschüre möchten wir Sie über das Thema Sturz und vorbeugende Maßnahmen informieren.

Durch Aufklärung und Beratung wollen wir dazu beitragen, das Sturzrisiko zu verringern, Stürze wo möglich zu verhindern

und die Sturzfolgen zu vermindern.

Lesen Sie diese Broschüre bitte in Ruhe durch. Wenn Sie Fragen haben oder Unsicherheiten bestehen, sprechen Sie bitte mit den Pflegepersonen Ihrer Station.

Ihr Pflegeteam

Diese Broschüre wurde verbundübergreifend in einem pflegerischen Qualitätszirkel angelehnt an den nationalen Pflege-Expertenstandard Sturz, überarbeitet und aktualisiert (08/2014)

## Patienteninformation

# Sturzgefahr und vorbeugende Maßnahmen



## Tipps zur Vermeidung von Stürzen

### Veränderungen an Nerven, Knochen und Muskeln beeinflussen im Alter den Gang und das Gleichgewicht.

Durch gezieltes Training kann dies verbessert werden. Angebote zu speziellen Übungsprogrammen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

### Bei akuten Krankheiten oder durch Verschlechterung bei chronischer Erkrankung kann es zu Stürzen kommen.

- Bei auftretenden Gangunsicherheiten gehen Sie bitte zu Ihrem Hausarzt.

### Die Anfälligkeit für Wechsel- und Nebenwirkungen von Medikamenten steigt im Alter.

- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt. Setzen Sie keine Medikamente ab und nehmen Sie keine zusätzlichen Medikamente ein, ohne dies vorher mit Ihrem Hausarzt zu klären.

### Sturzursachen finden sich häufig in der direkten Umgebung von Betroffenen.

Bitte beachten Sie deshalb folgende Punkte:

- Teppichkanten, schadhafter Boden, herumliegende Gegenstände, Stromkabel usw. führen häufig zum Sturz.
- Vorsicht vor zu stark gebohnerten oder feuchten Fußböden.



- Die Eigenschaften von Möbeln können das Sturzrisiko erhöhen, wie z. B. zu niedrige oder zu hohe Betten, instabile Stühle, fehlende Armlehnen.
- Wichtig ist eine gute Beleuchtung, ohne dass Blendungen oder Spiegelungen entstehen.
- Geeignetes Schuhwerk, wie z. B. geschlossene Schuhe ohne Leder oder Krepptsohlen, sind entscheidend für einen sicheren Gang.
- Rollstuhlfahrer sollten beim Umsitzen in den Rollstuhl unbedingt auf festgestellte Bremsen achten. Ruckhaftes Vorgehen ist zu vermeiden.
- Lassen Sie sich durch Sanitätshäuser zu Hilfsmitteln, wie z. B. Gehstöcken, Rollatoren, Hüftprotektoren und geeignetem Schuhwerk, beraten und informieren Sie sich über die richtige Gestaltung der Umgebung.