

Auf den Beinen bleiben

Informationen für Patienten und Angehörige zur Sturzvorbeugung

Mobil bleiben

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, altersbedingte gesundheitliche Einschränkungen zu entwickeln und damit das Risiko, einen Unfall zu erleiden. Meistens sind es Stürze, die bei Menschen im höheren Lebensalter zu Verletzungen führen. Neben den daraus resultierenden körperlichen Schädigungen, wie z.B. dem gefürchteten Oberschenkelhalsbruch, bleibt nach einem Sturz oft die Angst, wieder zu fallen. Die Verunsicherung kann dazu führen, dass man sich weniger bewegt und dadurch einerseits Mobilität und Fähigkeiten, andererseits auch an Zutrauen zu sich selbst verliert - bis man sich möglicherweise gar nicht mehr bewegt und sich aus dem sozialen Leben zurückzieht. Soweit soll es nicht kommen!

Gefahr vermeiden, Risiko vermindern

Wir möchten Ihnen und Ihren Angehörigen mit dieser Informationsbroschüre beschreiben, was wir im Krankenhaus für sie tun werden, um das Risiko eines Sturzes zu minimieren und Anregungen geben, was Sie selber in der fremden Umgebung Krankenhaus tun können, um Sturzunfälle zu vermeiden. Außerdem erhalten Sie wertvolle Hinweise und Tipps, wie Sie zu Hause selber dazu beitragen können, um auch im Alter fit und möglichst unfallfrei zu bleiben.

Bin ich gefährdet zu stürzen?

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die eine Sturzgefährdung erhöhen. Wenn einer oder mehrere dieser Faktoren bei Ihnen vorliegen, heißt das aber nicht zwangsläufig, dass Sie mit Sicherheit stürzen werden. Trotzdem sollten Sie gemeinsam mit ihren Angehörigen, ihren Pflegekräften und ihrem Hausarzt überlegen, welche Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden können, um das Risiko zu klein wie möglich zu halten.

Ein erhöhtes Sturzrisiko liegt vor, wenn*:

- sie bereits im letzten halben Jahr gestürzt sind
- in den letzten fünf Jahren einen Knochenbruch erlitten haben

- einen Bruch der Wirbelkörper durch Osteoporose haben
- durch grünen Star oder eine Veränderung der Netzhaut eine Sehbeeinträchtigung haben
- an der Parkinson'schen Erkrankung mit einer Gehbeeinträchtigung leiden
- einen Schlaganfall mit einer daraus folgenden Gehbeeinträchtigung haben
- eine Epilepsie, Demenz oder Depression durch einen Facharzt festgestellt wurden

Die Einnahme bestimmter Medikamente oder eine ungünstige Kombination verschiedener Medikamente kann das Risiko zu stürzen ebenso steigern.

Medikamente, die die Sturzgefahr erhöhen, sind:

- Schlafmittel
- Beruhigungsmittel
- blutdrucksenkende Medikamente
- Antidepressiva

In der Wohnumgebung können ihre Kleidung und ihr Schuhwerk oder auch ungünstig platzierte Einrichtungsgegenstände das Risiko eines Unfalls erhöhen.

Wir für Sie im Krankenhaus

Zusätzlich zu den genannten Risikofaktoren steigert auch eine fremde, nicht vertraute Umgebung, wie z.B. das Krankenhaus, die Unfallgefahr. Zu Beginn Ihres Aufenthaltes werden daher unsere Pflegefachkräfte Ihr persönliches Sturzrisiko einschätzen und ggf. Maßnahmen ergreifen, um Ihnen einen Sturz und die damit verbundenen unangenehmen Folgen zu ersparen. Vor der Anwendung der Maßnahmen werden wir diese mit Ihnen besprechen. Hier einige Beispiele:

Aufstehen und Gehen

- Wir werden Sie bitten, möglichst nicht alleine aufzustehen. Bitte Informieren Sie unsere Schwestern und Pfleger, wenn sie aufstehen möchten.
- Die Klingel ist so angebracht, dass Sie sie gut erreichen können.

Schuhe und Socken

- Wir bieten Ihnen, wenn Sie gern auf Socken unterwegs sind, rutschfeste Stoppersocken an.
- Wir bemühen uns, Ihnen ihre Schuhe oder einen Toilettenstuhl so zu platzieren, dass Sie diese auch alleine erreichen können.

Medikamente

- Es gibt bestimmte Kombinationen von Medikamenten, deren Einnahme für Menschen über 60 Jahre ungünstig sind. Ein Arzt und ein Apotheker werden Ihre Medikamente daraufhin prüfen und ggf. Ihrem Hausarzt alternative Vorschläge unterbreiten.
- Wir schätzen mit Ihnen gemeinsam Ihre Schmerzsituation ein und verabreichen Ihnen nach Anordnung für Ihre Situation angepasste Schmerzmedikamente, damit Sie sich möglichst schmerzarm bewegen können.

Mobiliar

- Ihr Bett wird beim Verlassen Ihres Zimmers immer in die tiefste Position gefahren.
- Besonders gefährdete Patienten erhalten ein Niedrigbett und eine Frakturschutzmatte vor dem Bett. Sollten Sie trotz aller Vorsicht einmal fallen, hilft die Matte, das Verletzungsrisiko zu senken und z.B. Brüche zu vermeiden.
- Wir vermeiden den Einsatz von Gurten und durchgehenden Bettgittern, um Ihnen Ihre Mobilität und Bewegungsfähigkeit zu erhalten. Wir stellen Ihr Bett mit einer Seite an die Wand - dies kann Ihnen Sicherheit vermitteln. Schutzgitter an der Kopf- und Fußseite verhindern ungewolltes Herausrutschen. Gleichzeitig bleibt Ihnen die Möglichkeit, das Bett jederzeit zu verlassen. Nur auf Ihren ausdrücklichen persönlichen Wunsch werden wir diese Lücke schließen, um Stürze zu vermeiden.

Bewegung und Training

- Zur Förderung Ihrer Beweglichkeit werden Sie durch die Kollegen des Pflegedienstes bei notwendigen Pflegemaßnahmen zum Sitzen, Stehen und Gehen mobilisiert. Auf Anordnung des Arztes können Sie gemeinsam mit dem Physiotherapeuten Übungen zum Kraft- und Balancetraining bei uns im Haus durchführen.

Sie und wir im Krankenhaus

Sie können mit uns gemeinsam etwas für ihre Sicherheit tun:

Aufstehen und Gehen

- Wenn Sie zum ersten Mal nach einer Operation aufstehen wollen, tun sie dies stets in Begleitung einer Pflegefachkraft.
- Wenn Sie sich unsicher fühlen, melden sie sich vor dem Aufstehen bei uns.
- Wenn Sie sich sicher fühlen und alleine aufstehen möchten, machen Sie eine kurze Pause am Bettrand, strecken Sie kurz ihre Arme und treten mit den Füßen fest auf den Boden auf, bevor sie losgehen. Atmen sie zwei bis drei Mal tief in den Bauch ein. Dies gibt ihrem Kreislauf Zeit, sich an die geänderte Lage anzupassen.

- Nutzen Sie Ihre vertrauten Gehhilfen, wenn Sie im Krankenhaus unterwegs sein wollen. Stellen sie diese so ab, dass sie gut erreichbar sind.
- Wenn Ihnen Ihr Arzt, oder stellvertretend eine Pflegeperson, Bettruhe verordnet, liegt dem immer eine medizinische Notwendigkeit zugrunde. Versuchen Sie deshalb nicht selbständig, bzw. ohne die Hilfe einer Pflegefachkraft aufzustehen. Sobald Ihr Gesundheitszustand es zulässt, werden Ärzte oder Pfleger/innen es Sie wissen lassen und Sie gerne unterstützen.

Schuhe und Socken

- Bitte tragen Sie, wenn sie das Bett verlassen, festes Schuhwerk. Dies gilt insbesondere nachts auf dem vermeintlich kurzen Weg zur Toilette. Weisen Sie uns darauf hin, wenn Sie Ihre Schuhe vermissen, vielleicht sind diese ja aus Versehen unter das Bett gerutscht?
- Alternativ können sie Stoppersocken nutzen, die sie auch von uns bekommen können.

Beleuchtung

- Schalten Sie das Nachtlicht ein, bevor Sie sich auf den Weg machen. Ein wenige Minuten eingeschaltetes Licht stört ihren Bettnachbarn weniger als die entstehende Unruhe nach einem Sturz.

Sehen & Hören

- Sorgen Sie dafür, dass ihre Seh- und Hörhilfen funktionsfähig sind. Tragen sie diese auch im Krankenhaus.

Mobiliar

- Ihr Nachttisch hat ungebremste Rollen. Bitte stützen sie sich nicht darauf auf, er kann ihr Gewicht nicht halten und wird wegrollen.
- Sollte Ihnen das Bett zu hoch vorkommen, geben Sie uns einen Hinweis. Wir stellen es so tief wie möglich ein. Gern erklären wir Ihnen auch die die Funktionen des Handschalters an Ihrem Bett.

Nach der Entlassung: Vorbeugen zu Hause

Gestaltung der Wohnumgebung

- Wählen Sie rutschfeste Bodenbeläge und vermeiden Sie Stolperkanten an Teppichen
- Entfernen sie Stolperfallen (lose herumliegende Kabel, Läufer, Kinderspielzeug....) aus Ihren Laufwegen.
- Achten Sie auf eine ausreichende Beleuchtung, wie etwa ein Notlicht oder bewegungssensorgesteuerte Lampen auf dem Weg zur Toilette.
- Um nicht auf Leitern oder Tritte steigen zu müssen, bewahren sie häufig genutzte Gegenstände in Handhöhe auf.
- Überlegen Sie, ob sie einen „Hüftprotektor“ tragen möchten und lassen Sie sich dazu in einem Sanitätshaus beraten.
- Lassen Sie sich in unserem Patienten-Informations-Zentrum (PIZ) gerne zur Nutzung weiterer Hilfsmittel beraten.

- Ein Notrufsystem kann für schnelle Hilfe sorgen, wenn trotz aller Vorsicht etwas passiert ist. Falls Sie sich dafür entscheiden, tragen Sie den Notrufknopf bitte immer bei sich.

Fit bleiben

- Informieren Sie Ihren Hausarzt auch über ereignislos gebliebene Stürze, selbst wenn es Ihnen auf den ersten Blick unwichtig vorkommt oder möglicherweise peinlich ist. Er kann mit Ihnen gemeinsam nach Ursachen suchen.
- Lassen Sie sich ggf. Kraft- und Balancetraining verordnen, um Ihre Muskulatur und Ihren Gleichgewichtssinn zu stärken.
- Gehen sie Tanzen oder zum Sport (Taij-Chi, Qui -Gong, ...)
- Wenn Sie einen Rollator benötigen, lassen sie sich von einem Physiotherapeuten das korrekte Gehen am Rollator erklären.



Patienten
Informations - Zentrum
im Klinikum Lüdenscheid

Ansprechpartner:

Klinikum Lüdenscheid
Patienten-Informations-Zentrum
Tel: 02351 46 2121

Weiterführende Informationen

Allgemeine Hinweise für Ihre Sturzvorbeugung erhalten Sie von den Pflegenden auf Ihrer Station. Für die Zeit nach dem Krankenhausaufenthalt können wir Ihnen nach Vereinbarung eine individuelle Beratung über unser Patienten-Informations-Zentrum (PIZ) anbieten. Dazu gehört auch die Begutachtung Ihrer häuslichen Wohnsituation und der von Ihnen genutzten Hilfsmittel. Auch eine Schulung und Anleitung zur Förderung Ihrer Mobilität im Alltag erhalten hier.

**Aktion DAS SICHERE HAUS. Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. und Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV) (Hrsg.): Sicher Leben auch im Alltag. Sturzunfälle sind vermeidbar. Hamburg, Berlin 2015.*