

Wer hilft weiter?

■ Krankenhäuser

Elisabeth-Krankenhaus Essen
Klara-Kopp-Weg 1 | Essen
Fon 0201 897-0

St. Elisabeth-Krankenhaus
Niederwenigern
Essener Str. 31 | Hattingen
Fon 02324 46-0

Fachklinik Kamillushaus
Heidhausen
Heidhauser Str. 273 | Essen
Fon 0201 8406-0

Geriatric-Zentrum Haus Berge
und Memory-Clinic
Germaniastr. 1-3 | Essen
Fon 0201 897-60

St. Josef-Krankenhaus
Kupferdreh
Heidbergweg 22-24 | Essen
Fon 0201 455-0

Marienhospital Altenessen
Hospitalstr. 24 | Essen
Fon 0201 6400-1310

Philippusstift
Essen
Hülsmannstr. 17 | Essen
Fon 0201 6400-1370

St. Marien-Hospital
Mülheim an der Ruhr
Kaiserstr. 50 | Mülheim
Fon 0208 305-0

St. Vincenz Krankenhaus
Essen
Von-Bergmann-Str. 2 | Essen
Fon 0201 6400-1340

■ Ambulante Pflege und Betreuung

Lindenblüten St. Andreas
Paulinenstr. 21-23 | Essen
Fon 0201 18078-181

Lindenblüten St. Engelbertus
Seilerstr. 20 | Mülheim
Fon 0208 4592-0

■ Seniorenstifte

Altenzentrum St. Elisabeth
Biesenstr. 22-26 | Duisburg
Fon 0203 45033-0

Seniorenstift Haus Maria Frieden
Hagener Str. 332 | Gevelsberg
Fon 02332 6639-0

Seniorenstift Am Schloss Broich
Am Bahnhof Broich 8 | Mülheim
Fon 0208 911005-10

Seniorenzentrum St. Josef
Heidbergweg 33 | Essen
Fon 0201 455-2005

Seniorenstift St. Andreas
Paulinenstr. 21-23 | Essen
Fon 0201 18078-0

Seniorenstift Kloster Emmaus
Schönebecker Str. 95 | Essen
Fon 0201 6856-0

Seniorenstift St. Engelbertus
Seilerstr. 20 | Mülheim
Fon 0208 4592-0

Seniorenstift St. Laurentius
Laurentiusweg 49 | Essen
Fon 0201 8518-0

Seniorenstift Franziskushaus
Luisental 21 | Mülheim
Fon 0208 30006-0

Seniorenstift St. Marien
Friedrich-Ebert-Str. 48 | Schwelm
Fon 02336 804-0

Seniorenstift St. Franziskus
Laarmannstr. 14 | Essen
Fon 0201 6091-0

Seniorenstift Martin Luther
Schilfstr. 3 | Essen
Fon 0201 86913-0

Seniorenstift Haus Berge
Haus-Berge-Str. 231 e | Essen
Fon 0201 45098-0

Contilia Gruppe

Huttropstraße 58
45138 Essen
www.contilia.de

Fon 0201 65056-1001
Fax 0201 65056-1999
info@contilia.de



02.2019

Den Sturz vermeiden

Informationen für Patienten,
Bewohner und Angehörige

Für das Wichtige. Im Leben.

Für das Wichtige. Im Leben.

Sicher werden im Alter und in allen Lebenslagen



Unser Pflegepersonal berät Sie bei einem erhöhten Sturzrisiko gerne und klärt Sie über prophylaktische Maßnahmen zur Sturzvermeidung auf.

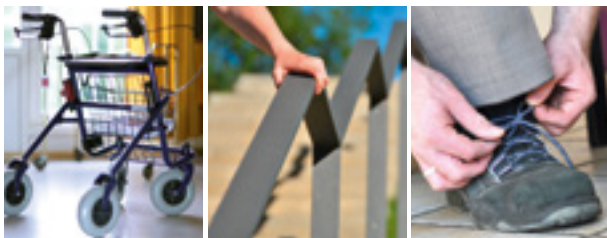
■ Empfehlung zur Sturzvorbeugung

Im Alter sowie bei verschiedenen Erkrankungen oder nach Operationen steigt die Gefahr zu stürzen. Die Auswirkungen eines Sturzes können vom Verlust des Vertrauens in die eigene Mobilität über die Einschränkung des Bewegungsradius bis hin zur sozialen Isolation führen. Eine Sturzvorbeugung leistet daher einen wesentlichen Beitrag, individuelle Belastungen zu vermindern und Lebensqualität, Selbstständigkeit und Mobilität im Alter zu verbessern.

■ Haben Sie ein Sturzrisiko?

Zu Beginn und während Ihres Aufenthaltes im Krankenhaus oder im Seniorenstift schätzen die zuständigen Pflegefachkräfte Ihr Sturzrisiko ein. Erkennen wir bei Ihnen ein erhöhtes Sturzrisiko, werden wir mit Ihnen und ggf. Ihren Angehörigen unsere Maßnahmen zur Risikominimierung abstimmen. Besteht eine Notwendigkeit, wird Ihr zuständiger Arzt eine physiotherapeutische Behandlung anordnen. Die Physiotherapeuten unterstützen Sie, helfen bei der Auswahl von Hilfsmitteln und zeigen, wie Sie diese korrekt anwenden. Das Pflegepersonal steht Ihnen helfend zur Seite.

■ Rollator ■ Handlauf ■ festes Schuhwerk



■ Worüber sollten Sie Arzt und Pflegepersonal informieren?

- Stürze, die sich im Vorfeld zugetragen haben
- Sturzangst
- Hörbeeinträchtigungen
- Einschränkungen Ihrer Sehkraft
- Einschränkungen Ihrer Beweglichkeit
- Arzneimittel, die Sie einnehmen
- Verändertes Ausscheideverhalten
- Einschränkungen Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit
- Gleichgewichtsstörungen
- Gangunsicherheit
- Kreislaufprobleme
- Probleme, sich in der Umgebung zurechtzufinden
- Hilfsmittel, die Sie nutzen

■ Was können Sie tun, um Stürze im Krankenhaus oder im Seniorenstift zu vermeiden?

- Lassen Sie sich die Funktionen der Ruf-/Lichtanlage, des Bettes und der benötigten Hilfsmittel, wie z. B. Rollstuhl, vom Pflegepersonal erklären und benutzen Sie diese.
- Prägen Sie sich ein, wo sich der Lichtschalter befindet.
- Stellen Sie Ihr Bett zum schlafen auf die niedrigste Höhe.
- Achten Sie auf geschlossenes, rutschfestes und sicheres Schuhwerk. Stellen Sie Ihre Schuhe an einen festen Platz und legen Sie die Klingel in Reichweite. Können Sie keine Schuhe tragen, stellen wir Ihnen rutschsichere Einwegsocken mit Gumminnoppen zur Verfügung.
- Halten Sie sich nicht an beweglichen Gegenständen fest.
- Wenn Sie Angst haben, aus dem Bett zu fallen, können Schutzgitter angebracht werden. Bitte sprechen Sie Ihre zuständige Pflegekraft an.

- Vermeiden Sie das Laufen auf feuchtem Fußboden.
- Falls Sie unsicher beim Aufstehen sind, lassen Sie sich Tipps vom Pflegepersonal geben, bitten Sie um Begleitung.
- Falls Sie gestürzt sind, informieren Sie uns in jedem Fall, auch wenn der Sturz harmlos erschien und Sie zunächst keine Beeinträchtigungen bemerken.
- Übungen im Bett führen Sie nach Anweisungen vom und mit dem zuständigen Team durch.
- Nutzen Sie Angebote Ihrer Einrichtung zur Stärkung und Erhaltung Ihrer Mobilität.
- Bei einem Besuch im Krankenhaus beachten Sie bitte zusätzlich auch folgende Punkte:
 - Gehen Sie aufgrund der ungewohnten Umgebung etwas früher zur Toilette und schalten Sie sich nachts vor Verlassen des Bettes immer das Licht an.
 - Bitte folgen Sie nach Untersuchungen und operativen Eingriffen den Anweisungen der Sie betreuenden Mitarbeiter.

■ Tipps zur Vermeidung von Stürzen im häuslichen Umfeld

Bewegen Sie sich sorgsam. Achten Sie auf Stolperfallen, z.B. Kabel und Teppichkanten. Lassen Sie sich nicht ablenken! Wenn Sie angesprochen werden, antworten Sie erst, wenn Sie sicher stehen oder sitzen. Bewahren Sie Gegenstände des täglichen Gebrauchs nicht über Augenhöhe auf (Gefahr der Fallneigung nach hinten steigt). Vermeiden Sie das Steigen auf Hocker oder Stuhl. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt mögliche Nebenwirkungen Ihrer Medikamenteneinnahme. Auch Übungen im Sitzkreis oder gezieltes Training nach einer Operation verbessern die Mobilität.