

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

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

■ Ambulante Pflege und Betreuung

Lindenblüten Kloster Emmaus
Schönebecker Str. 95 | Essen
Fon 0201 6856-105

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

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

■ Seniorenstifte

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

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

Seniorenstift Franziskushaus
Luisental 21 | Mülheim
Fon 0208 30006-0

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Contilia Gruppe

Huttropstraße 58
45138 Essen
www.contilia.de

Fon 0201 65056-0
Fon 0201 65056-1999
info@contilia.de



03.2018

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.

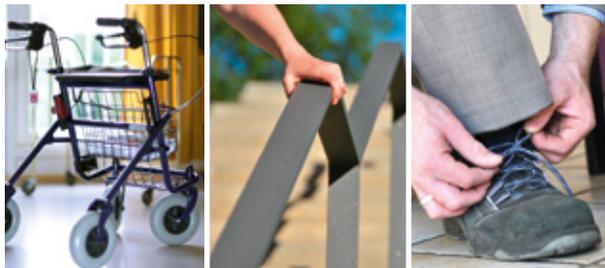
■ Empfehlung zur Sturzvorbeugung

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. Sie werden auf ein erhöhtes Sturzrisiko sowie angemessene Maßnahmen hingewiesen. 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
- Einschränkungen Ihrer Sehkraft
- Einschränkungen Ihrer Beweglichkeit
- Arzneimittel, die Sie einnehmen
- Einschränkungen Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit
- Gleichgewichtsstörungen
- 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 Funktion Ihres Bettes und der dazugehörigen Klingel vom Pflegepersonal erklären.
- Prägen Sie sich ein, wo sich der Lichtschalter befindet.
- Achten Sie auf rutschfestes, sicheres Schuhwerk. Stellen Sie Ihre Schuhe an einen festen Platz und legen Sie die Klingel in Reichweite.
- Vermeiden Sie das Laufen auf feuchtem Fußboden.
- 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.
- Falls Sie unsicher beim Aufstehen sind, lassen Sie sich Tipps vom Pflegepersonal geben, bitten Sie um Begleitung.
- 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.

■ 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.

■ Kabel



■ Teppich



■ Hocker

