

SO SCHAFFEN SIE SICH PERSÖNLICHE SICHERHEIT

- tragen Sie festes, geschlossenes Schuhwerk
- gehen Sie regelmäßig und rechtzeitig zur Toilette
- üben Sie komplizierte Abläufe des Alltags
- regelmäßige Spaziergänge fördern Ihre körperliche Balance
- nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch;
sicher unterstützen Sie auch Angehörige und Nachbarn gern
- klären Sie mögliche Risiken durch Medikamente
mit Ihrem Hausarzt

HILFSMITTEL LEISTEN GUTE ARBEIT

- nutzen Sie Ihre Sehhilfe bzw. Hörgeräte
- bringen Sie alle von Ihnen zu Hause genutzten Hilfsmittel mit:
Gehstock, Rollator, Unterarmgehstützen, Prothesen, etc.
- Hüftprotektoren mindern die Gefahr einer Hüftgelenksfraktur
erheblich
- praktische Kleidung, Greifzange zum Aufheben von
Gegenständen, Strumpfanzieher sowie ein langer Schuhlöffel
erleichtern ihren Alltag

Verschiedene Hilfsmittel sind in Sanitätshäusern erhältlich. Gerne berät Sie auch die Sturzexpertin.

STURZVERMEIDUNG

Information für Patienten und Angehörige

Klinikum Penzberg

Am Schlossbichl 7 · 82377 Penzberg
Tel. 088 56/910-0 · Fax 08856/910-123
www.klinikum-penzberg.de

Stand: Juni 2015

LIEBE PATIENTEN, LIEBE ANGEHÖRIGE,

etwa ein Drittel der 65-jährigen Bevölkerung in Deutschland stürzen mindestens einmal pro Jahr. Mit zunehmenden Alter erhöht sich die Sturzrate signifikant. Bei der 80 bis 89-jährigen Bevölkerung sind knapp die Hälfte, bei der 90- bis 99-jährigen Bevölkerung deutlich mehr als die Hälfte betroffen.

(Quelle: Degam-Leitlinie Nr. 4: Ältere Sturzpatienten)

Häufige Auswirkungen sind schmerzhafte Frakturen, Prellungen sowie Wunden. Der Verlust des Vertrauens in die eigene Mobilität, Angst und Unsicherheit bestimmen den Alltag.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre nützliche Informationen geben wie Stürze und ihre Folgen sowohl zu Hause als auch im Klinikum vermieden bzw. verringert werden können.



Unsere Sturzexperin informiert und berät Sie gerne.

Frau Samantha Lutzenberger
Gesundheits- und Krankenpflegerin
PB 1, Tel. 088 56/910-433

RISIKOFAKTOREN FÜR STURZEREIGNISSE

- Gang- und Balancestörungen
- Körperliche Schwäche
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Seh- und Hörschwächen
- Verschiedene Erkrankungen:
 - Schwindel
 - Blutdruckschwankungen
 - Depression
 - Schlaganfall
 - Demenz
 - Morbus Parkinson
- Einnahme von Medikamenten:
 - Schlafmittel
 - Antidepressiva
 - Entwässerungsmittel
 - Blutdruckmedikamente
- Stolperfallen jeglicher Art

BESEITIGUNG VON STOLPERFALLEN UND RISIKEN IM WOHNRAUM

- herumliegende Kabel entfernen
- Teppichläufer festkleben
- Möbelstücke in Wandnähe aufstellen
- niedrige, trittfeste Treppenstufen schaffen
- greifbare Geländer und Handläufe bieten Sicherheit
- benutzen von höhenverstellbaren Sitzmöbeln und Betten
- für ausreichende Beleuchtung sorgen, besonders in den Nachtstunden
- Haltegriffe und rutschfeste Einlagen in Dusche und Bad
- niedriger Duscheinstieg, Badewannenlifter