

## Aktiv vorbeugen

### Treppensteigen

- Konzentriertes langsames Treppensteigen, ein gut ausgeleuchtetes Treppenhaus und Handläufe an beiden Seiten erhöhen Ihre Sicherheit.
- Vorsicht, die größte Unfallgefahr besteht bei der ersten und letzten Stufe.

### Stolperfallen

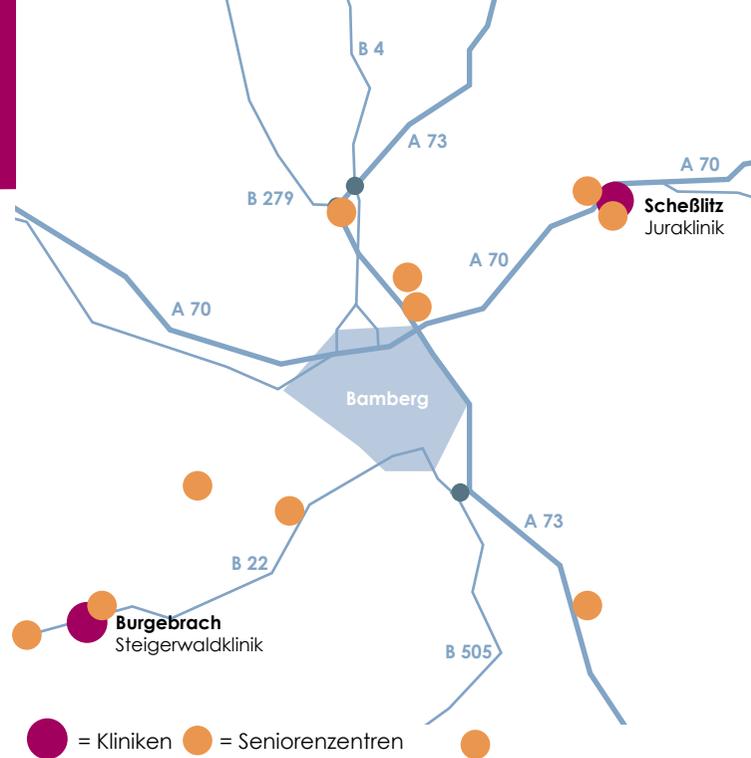
- Vermeiden Sie Kabel, am Boden stehende Taschen oder das Gehen über nasse Böden.

### Aufstehen

- Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die jeweiligen Positionen zu gewöhnen. Stehen Sie langsam auf.
- Schalten Sie nachts vor dem Aufstehen stets das Licht ein.

### Ruhepausen

- Ausreichende Ruhepausen schützen Sie vor Überanstrengung.



### Ihre Ansprechpartner:

Wenden Sie sich vertrauensvoll an die **Pflegerin oder den Pfleger** in Ihrer Klinik oder an die **Altenpflegerin oder den Altenpfleger** in Ihrem Seniorenheim.

### Unsere MitarbeiterInnen informieren Sie gerne auch in einem persönlichen Gespräch.

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH  
Oberend 29 - 96110 Scheßlitz  
Telefon: 09542-779-0  
Telefax: 09542-779-199  
E-Mail: [info@gkg-bamberg.de](mailto:info@gkg-bamberg.de)  
[www.gkg-bamberg.de](http://www.gkg-bamberg.de)

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH



Wir sorgen für Sie.  
Heute und morgen.

Sturzgefahren erkennen  
- Stürze vermeiden



**GKG**  
Gesundheit & Lebensqualität  
für die Region Bamberg

**SENIOTEL**<sup>®</sup>

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft  
des Landkreises Bamberg mbH

[www.gkg-bamberg.de](http://www.gkg-bamberg.de)



Liebe Patientinnen und Patienten,  
liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
liebe Angehörige,

mit zunehmendem Alter und aufgrund  
einer Erkrankung oder Operation erhöht  
sich das Risiko eines Sturzes.

Unser Anliegen ist es, Stürze zu vermei-  
den, wofür die potenziellen Gefahren  
und Risiken zu erkennen und zu minimie-  
ren sind.

Wir geben Ihnen Empfehlungen und In-  
formationen, die Ihnen helfen das Sturzri-  
siko zu verringern.

Gerne unterstützen wir Sie und Ihre An-  
gehörigen.

Ihr Pflegeteam.

Muskelabbau und Gleichgewichtsstö-  
rungen bei älteren Menschen können zu  
Gehstörungen und damit zu Stürzen füh-  
ren.

#### **Häufige Ursachen für Stürze:**

- Muskelschwäche, Schwindel, Gleich-  
gewichtsstörungen
- Zu geringe Flüssigkeitszufuhr verur-  
sacht Schwindel
- Erkrankungen: Verwirrtheitszustände,  
Schlaganfall, Demenzerkrankung,  
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlechte Sehfähigkeit
- Schlechtes Schuhwerk
- Fehlende oder nicht angepasste  
Gehhilfen
- Stolperfallen/Nasse Böden
- Medikamente: Beruhigungsmittel,  
Schlafmittel, Blutdrucksenkende Mit-  
tel
- Alkohol, insbesondere im Zusammen-  
wirken mit Medikamenten

Beugen Sie vor, Sie helfen damit sich  
Ihre Eigenständigkeit zu bewahren.

#### **Muskelkraft erhalten**

- Krankengymnasten können Ihnen  
zeigen, wie Sie Ihre Muskeln stärken  
können.
- Körperliche Bewegung und Gleich-  
gewichtsübungen verbessern Ihr  
Gleichgewicht.

#### **Flüssigkeitszufuhr**

- Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaus-  
halt gibt Ihnen Energie und mehr  
Konzentration.

#### **Sehstärke**

- Regelmäßige Sehstärkenkontrollen  
beim Augenarzt oder Optiker hilft  
Stürzen vorzubeugen.
- Vorsicht Gleitsichtbrillen erhöhen  
die Sturzgefahr.

#### **Gutes Schuhwerk**

- Gut sitzende, feste Schuhe mit  
rutschfesten Sohlen sorgen für Si-  
cherheit beim Gehen.
- Gehen Sie nicht barfuß oder auf  
Strümpfen.

#### **Gehhilfen**

- Gehstock, Rollator oder Rollstuhl soll-  
ten immer in erreichbarer Nähe sein.

Wenn Sie unsicher sind oder unsere  
Hilfe benötigen, läuten Sie oder spre-  
chen Sie uns an.

Wir unterstützen Sie gerne.