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, Teppichkanten oder das Gehen über nasse Böden.

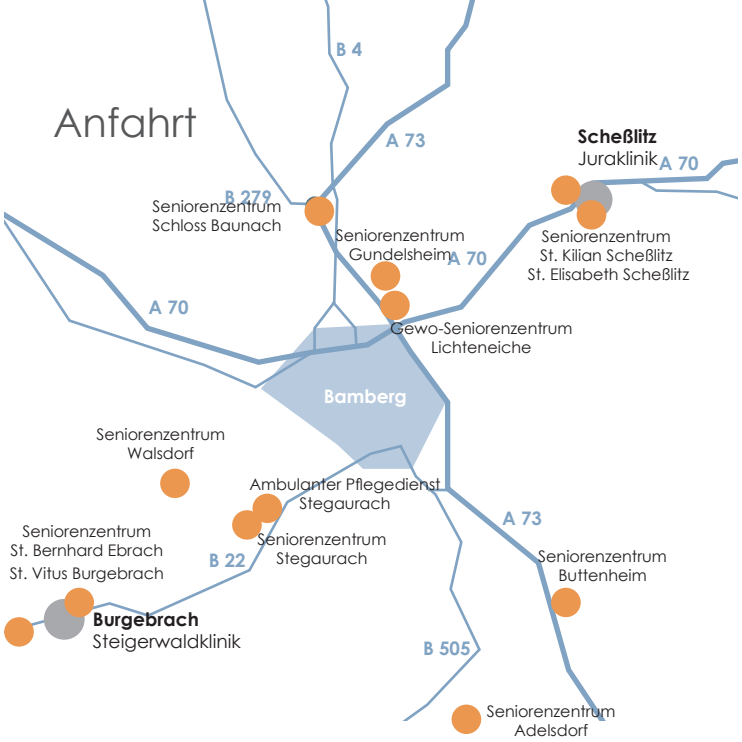
Aufstehen

- 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.

Anfahrt



Ihre Ansprechpartner:

Wenden Sie sich vertrauensvoll an die **Pflegefachkraft** in Ihrer Klinik oder in Ihrer Senioreneinrichtung.

Unsere Mitarbeiter*innen 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
www.gkg-bamberg.de

EFQM
Recognised for Excellence
3 Star - 2019

Stand: 11/2021

Wir sorgen für Sie.
Bis ins hohe Alter.

Sturzgefahren erkennen - Stürze vermeiden

GKG
Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Wir sorgen für Sie.

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

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

„Ein Sturz ist ein Ereignis, bei dem die betroffene Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder einer anderen tieferen Ebene aufkommt.“

Unser Anliegen ist es, Stürze zu vermeiden, wofür die potenziellen Gefahren und Risiken zu erkennen und zu minimieren sind.

Wir geben Ihnen Informationen und Empfehlungen, die Ihnen helfen das Sturzrisiko zu verringern.

Gerne unterstützen wir Sie und Ihre Angehörigen.

Ihr Pflegeteam.

Wenn Sie unsicher sind oder unsere Hilfe benötigen, läuten Sie oder sprechen Sie uns an.

Wir unterstützen Sie gerne.

Stürze und ihre Ursachen

Muskelabbau und Gleichgewichtsstörungen bei älteren Menschen können zu Gehstörungen und damit zu Stürzen führen.

Häufige Ursachen für Stürze:

- Muskelschwäche, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen
- Zu geringe Flüssigkeitszufuhr verursacht Schwindel
- Erkrankungen: Verwirrtheitszustände, Schlaganfall, Demenzerkrankung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlechte Sehfähigkeit
- Schlechte Lichtverhältnisse
- Schlechte Kleidung
- Schlechtes Schuhwerk
- Fehlende oder nicht angepasste Gehhilfen
- Fehlende Haltevorrichtungen
- Fehlende/nicht angepasste Sitzmöglichkeiten
- Stolperfallen/Nasse Böden
- Medikamente: Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Blutdrucksenkende Mittel
- Alkohol, insbesondere im Zusammenwirken mit Medikamenten

Aktiv vorbeugen

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 Gleichgewichtsübungen verbessern Ihr Gleichgewicht.

Flüssigkeitszufuhr
- Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt gibt Ihnen Energie und mehr Konzentration.

Sehstärke / Lichtverhältnisse
- Regelmäßige Sehstärkenkontrollen beim Augenarzt oder Optiker helfen Stürzen vorzubeugen.
- Vorsicht Gleitsichtbrillen können die Sturzgefahr erhöhen.
- Helle Räumlichkeiten - Tageslicht
- Vorsicht bei gedimmtem Licht

Gutes Schuhwerk / Kleidung
- Gut sitzende, feste Schuhe mit rutschfesten Sohlen sorgen für Sicherheit beim Gehen.
- Gehen Sie nicht barfuß oder auf Strümpfen.
- Gut angepasste Kleidung tragen
- Kleidung mit elastischem Bund bevorzugen

Gehhilfen
- Gehstock, Rollator oder Rollstuhl sollten immer in erreichbarer Nähe sein.
- Gehhilfen sollten/müssen auf jede Person individuell angepasst sein.

Haltevorrichtungen
- Es sollten genügend Haltevorrichtungen vorhanden sein.
- Die Haltevorrichtungen sollten individuell angepasst sein.