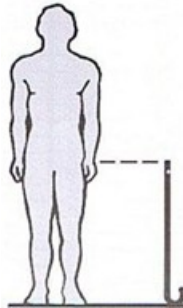


Verwendung von Gehhilfen

- Verwenden Sie bei Gangunsicherheit eine Gehhilfe (Stock, Rollmobil)!
- Gerät auf allfällige Mängel prüfen und gegebenenfalls sofort beheben erhöht Ihre Sicherheit!
- Achten Sie auf sachgemäße und sichere Anwendung des Gehbehelfs! Unterweisung durch Pflege oder Physiotherapie in Anspruch nehmen!

Anpassen der Höhe der Gehhilfe

- ⇒ Arm locker neben dem Körper hängen lassen
- ⇒ Stock auf Höhe der Handgelenkslinie einstellen
- ⇒ Gehhilfe an der „gesunden“ Seite verwenden



Bedenken Sie...

...dass es **nach längerem Liegen zu Gleichgewichtsstörungen** kommen kann. Bleiben Sie daher einige Minuten am Bettrand sitzen, bevor Sie aufstehen.

...dass die Wegstrecken zu den Therapien Zeit benötigen. Brechen Sie daher früh genug zu Ihren Terminen auf. Nehmen Sie im gegebenen Fall die Begleitung durch eine Pflegeperson in Anspruch.

...dass es einen Zusammenhang zwischen **diversen Medikamenten und erhöhtem Sturzrisiko** geben kann.

Falls Sie Hilfsmittel benötigen, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal im Haus.

Unser Pflgeteam ist rund um die Uhr um Sie bemüht.

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege [DNQP] (2013). *Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege*.

Rein, T. (2008). *Stürze und Sturzprävention (2. Auflage). Assessment- Prävention- Management*. Bern: Hans Huber Verlag, Hofgrete AG.

Statistik Austria



Pflege mit Herz

herzKreislauf●●●
zentrum GROSS GERUNGS

„Sicher mobil“ -
Tipps zur Reduktion von Sturzereignissen

Xundheitswelt
Von Natur aus
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.



www.beste-gesundheit.at

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Stürze stellen ein Risiko dar und haben unterschiedlich schwerwiegende Folgen. Der Verlust des Vertrauens in die eigene Beweglichkeit führt zu Angst und Unsicherheit, was wiederum ein Risiko zu stürzen darstellt. Das Erkennen und Beseitigen einzelner Risikofaktoren soll Sicherheit fördern.

Risikofaktoren für Stürze

Persönliches Risiko

- körperliche Schwäche, Gangunsicherheit, verminderte Kraft nach Krankheit und längeren Krankenhausaufenthalten mit Immobilität
- Gleichgewichtsstörung, Schwindel
- Sehschwäche sowie Hörminderung

Umfeld

- Unzureichende Beleuchtung: nächtlicher Toilettengang, Kellerstiegen,...
- Schuhwerk: Größe ungeeignet, rutschende Sohlen, hoher oder schmaler Absatz, unvollständig „angezogen“, offene Schuhbänder
- Hindernisse am Boden, hochstehende Teppichkanten, Kabel, Türstaffeln, Vorspringende Kanten
- Glatter oder nasser Boden
- Sanitärbereich: Einstieg in Badewanne und Dusche: Höhe des Einstiegs, Breite der Duschtür, Rutschgefahr,...

Allein in Österreich sind 2018
770 Personen älter als 60 Jahre
an den Folgen eines Sturzes verstorben

Quelle: Statistik Austria

Aus Risikofaktoren Möglichkeiten zur Sturzreduktion ableiten

- Geeignete Sicht- & Lichtverhältnisse
⇒ Schalten Sie das Licht an, wenn Sie nachts aufstehen
⇒ Bewegungsmelder, „Nachtlichter“
- Geeignetes Schuhwerk: feste Schuhe mit Gummisohle, niedriger Absatz, geeignete Größe, der Jahreszeit entsprechend

In Socken Stiegen steigen erhöht die Rutschgefahr!
„Anti Rutsch Socken“ tragen!

- Zum Anziehen von Schuhen, Socken, Hose hinsetzen!
⇒ „Sitzgelegenheit im Vorraum schaffen“

Sanitärbereich

- ⇒ Rutschmatte in der Dusche, Toilettensitzerhöhung!
- ⇒ Montage von Handläufen und Haltegriffen in Bad, WC sowie in der Küche als Beitrag zur Sicherheit im Alltag
- Vorsicht bei nassen Böden - Hinweistafeln beachten
- Tragen Sie Ihre Brille, Verwenden Sie Ihr Hörgerät
⇒ „Brille regelmäßig der erforderlichen Stärke anpassen“
- Handläufe im öffentlichen Bereich nutzen
- **Kontakt zur Physiotherapie zum Erhalt der Mobilität & Gangsicherheit**



„Tempo raus im Alltag“ senkt das Risiko zu stürzen.