

Was können Sie tun?

- Tragen Sie feste Schuhe oder rutschfeste Socken.
- Bewegen Sie sich regelmäßig und ausreichend!
- Achten Sie auf den richtigen Umgang mit den Hilfsmitteln.
- Lassen Sie sich Ihre Augen überprüfen und tragen Sie Ihre Sehhilfen.
- Lassen Sie Ihre Medikamente vom Hausarzt überprüfen, um unerwünschte Arzneimittelwirkungen rechtzeitig zu entdecken.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, vor allem auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D.
- Bewahren Sie oft benötigte Alltagsgegenstände leicht zugänglich auf.

Kontakt

Für weitere Informationen und Fragen steht Ihnen das Team der Akutgeriatrischen Station gerne zur Verfügung.

Bitte sprechen Sie uns an.

**Telefonisch sind wir
montags bis donnerstags
von 14.00 - 16.00 Uhr
erreichbar unter:
Tel.: 06531 / 58-27 526**



Leitungsteam:

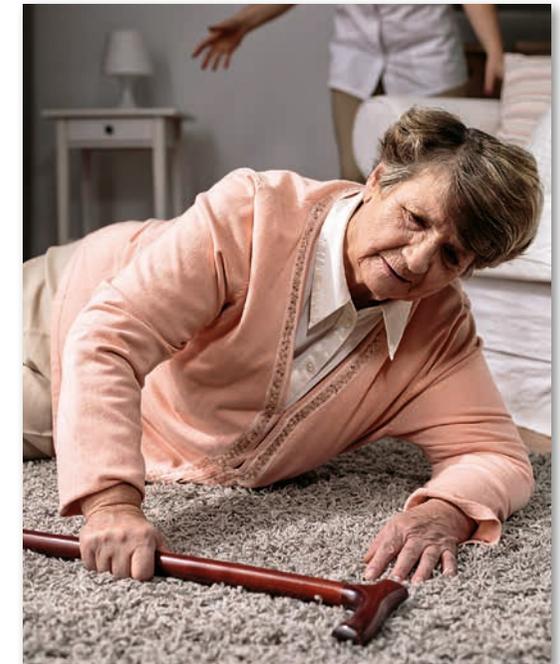
v.li.n.re.: Leitender Oberarzt der Akutgeriatrie
Volker Pickan, stellvertretende Stationsleitung
Brigitte Krämer-Ehlen, MFA Simone Hauptmann,
Stationsleitung Anja Leinen, Physiotherapeut und
Leiter des Therapeutenteams Thomas Brösch

Informationen für
unsere Patienten



Achtung: Sturz

Sturzrisiken erkennen & vermeiden



Verbundkrankenhaus Bernkastel / Wittlich

Cusanus Krankenhaus
Station für Akutgeriatrie in der
Abteilung für Innere Medizin
Karl-Binz-Weg 12 • 54470 Bernkastel-Kues
www.verbund-krankenhaus.de

STURZPRÄVENTION



Im Alter nimmt die Häufigkeit von Stürzen leider deutlich zu, ca. 30 % der über 65 jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr.

Die Folge ist vermehrte Unsicherheit, sozialer Rückzug und Bewegungsmangel und dadurch bedingt der Verlust an Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit.

Risikofaktoren:

- Muskeldefizite
- Gangstörungen
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Vermehrter Harndrang
- Sturz in der Vergangenheit
- Gleichgewichtsproblematik
- Seheinschränkungen
- Kognitive Beeinträchtigungen
- Unzureichende Hilfsmittelversorgung
- Nicht angepasste Umgebung
- Unangemessene Kleidung
- Medikamentennebenwirkungen

Passen Sie Ihren Wohnbereich an!

Im Folgenden geben wir Ihnen gerne Tipps zur Anpassung Ihrer häuslichen Gegebenheiten, um einige der häufigsten Sturzquellen im Wohnbereich zu vermeiden:

- Markieren Sie Stufen und Türschwellen durch z.B. Leuchtstreifen.
- Sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung (Nachtlicht, Bewegungsmelder).
- Schaffen Sie genügend Halt im Badezimmer durch Hand- und Haltegriffe.
- Sorgen Sie für standsichere, stabile Regale, Stühle und Tische.
- Achten Sie auf eine geeignete Höhe der Möbel (z.B. Betthöhe, Stühle, Tischhöhe).
- Benutzen Sie eine Toilettensitzerhöhung.
- Legen Sie in und vor Ihre Dusche rutschfeste Matten.
- Beseitigen Sie Stolperfallen, wie hochstehende Teppichkanten oder auf dem Boden verlaufende Kabelleitungen.
- Sorgen Sie für ein gut erreichbares Telefon.
- Nutzen Sie ein Hausnotrufsystem.

Benutzen Sie Hilfsmittel!

Hilfsmittel können das Sturzrisiko deutlich senken und vom Arzt verordnet werden.

Die Nutzung untenstehender Hilfsmittel ist im Alter besonders hilfreich. Bitte achten Sie auf den richtigen Umgang mit ihnen:

Beim **Rollator** sollten Sie beim Hinsetzen und beim Wiederaufstehen immer die Bremsen feststellen.

Unterarmgehstöcke und **Gehstöcke** müssen auf Ihre Körpergröße angepasst werden.

Tragen Sie bei Bedarf **Hüftprotektoren**, um das Risiko eines Bruches zu verringern.

Beim Anziehen der Socken kann Ihnen ein **Strumpfanzieher** helfen.

Gegenstände lassen sich mit Hilfe einer **Greifzange** vom Boden aufheben.

Je mehr Risikofaktoren vorhanden sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes.

