

ERREICHBARKEIT UND KONTAKT

Sollten Fragen offengeblieben sein oder falls Sie etwas nicht verstanden haben, kontaktieren Sie das Pflegeteam oder den behandelnden Arzt.

Wir nehmen uns sehr gerne die Zeit Ihnen Ihre Fragen ausführlich zu beantworten und bieten Ihnen gerne Beratungsgespräche für die Verwendung von Hilfsmitteln oder Pflegetechniken an.

Intensivstation 74:	04488 - 50 - 3040
Station E 16:	04488 - 50 - 7760 / 7718
Station E 26:	04488 - 50 - 7880 / 7716
Station E 36:	04488 - 50 - 7980 / 7405
Station A 30:	04488 - 50 - 7630 / 7635
Aufnahmestation:	04488 - 50 - 6950

IMPRESSUM



**Bundeswehrkrankenhaus
WESTERSTEDE**
Lange Straße 38
26655 Westerstede

Telefon	04488 50-0 (Zentrale)
FspNBw	90-2720-0 (Zentrale)
E-Mail	BwKrhsWesterstede@bundeswehr.org
Internet	https://westerstede.bwkrankenhaus.de
Layout	Presse- und Informationszentrum des Sanitätsdienstes der Bundeswehr
Druck	Zentraldruckerei des Bundesamtes für Infrastruktur, Umweltschutz und Dienstleistungen der Bundeswehr

Diese Publikation ist Teil der
Informationsarbeit des
Bundesministeriums der Verteidigung.
Sie wird kostenlos abgegeben und ist
nicht zum Verkauf bestimmt.

STURZPROPHYLAXE
INFORMATIONEN FÜR PATIENTINNEN UND
PATIENTEN SOWIE ANGEHÖRIGE

DER STURZ

Während Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik befinden Sie sich in einer Ihnen unbekanntem Umgebung. Deshalb und ggf. durch Ihre Erkrankung (z. B. Bewegungseinschränkungen, Kreislauferkrankungen, Sehschwäche und/oder weitere Faktoren) besteht für Sie unter Umständen ein erhöhtes Sturzrisiko.

Ein Sturz ist ein plötzliches, unbeabsichtigtes und unkontrolliertes Herunterfallen/ -gleiten des Körpers aus dem Liegen, Sitzen oder Stehen auf eine tiefere Ebene. Stürze können zu harmlosen blauen Flecken bis hin zu schweren körperlichen Verletzungen führen und ggf. Ängste vor weiteren Stürzen auslösen, die Sie immer mehr in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken.

WAS SIND MÖGLICHE EINFLUSSFAKTOREN?

- Ggf. Ihre Einweisungsdiagnose als auch bekannte Nebendiagnosen (Kreislauferkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Gleichgewichtsstörungen, Muskelschwäche)
- Sie müssen den Umgang mit Gehhilfen neu erlernen, da die Umgebung und Bodenverhältnisse anders sind als Zuhause,
- Medikamente können Wirkungen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen zeigen
- Alkoholkonsum

WIE KÖNNEN SIE STÜRZE VERMEIDEN?

- informieren Sie so früh wie möglich die Pflegekräfte, wenn Sie bereits in der Vergangenheit ein Sturzereignis (zuhause oder in einem vorangegangenen Aufenthalt) hatten
- tragen Sie festes Schuhwerk
- nutzen Sie immer Ihre Hilfsmittel, z.B. Gehhilfen, Rollator, Gehstock
- vermeiden Sie das Laufen auf feuchten Untergründen
- essen und trinken Sie ausreichend
- lassen Sie sich die Klingel- und Lichtanlage (gerne auch mehrfach) vom Pflegepersonal erklären und nutzen Sie diese, damit wir Ihnen beim Aufstehen und Gehen helfen können, wenn Sie unsicher sind
- gute Beleuchtung (nutzen Sie gerade nachts vorhandene Lichtquellen, um eine ausreichende Ausleuchtung des Zimmers zu gewährleisten)
- stehen Sie das erste Mal nach einer Operation nicht alleine auf (nutzen Sie die Haltegriffe im Bad/ WC, auf den Fluren und in den Treppenhäusern)
- nehmen Sie zum An- und Auskleiden eine stabile Sitzposition ein
- vermeiden Sie Stolperfallen wie z.B. Taschen auf dem Boden

WAS WIR VORBEUGEND FÜR SIE TUN

- zusammen mit Ihnen und / oder Ihren Angehörigen erfassen wir Ihr Sturzrisiko und entwickeln ggf. gemeinsam einen Maßnahmenplan zur Sturzprophylaxe
- wir beraten Sie und Ihre Angehörigen
- wir stellen Ihnen Hilfsmittel und Gehhilfen und unsere Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten weisen Sie in die Nutzung ein
- unsere Raumpflegerinnen und Raumpfleger weisen mit entsprechenden Warnschildern auf feuchte Untergründe hin
- unsere Pflegebetten sind mit Bettseitenteilen ausgestattet, die auf Ihren ausdrücklichen Wunsch auch gerne genutzt werden können
- die Höhe der Pflegebetten wird auf Ihr gewünschtes Niveau eingestellt
- Balance-, Muskel- und Krafttraining

TIPPS FÜR ZUHAUSE

- vermeiden Sie Stolperfallen wie Teppichkanten oder Türschwellen
- gute Beleuchtung (besonders im Treppenhaus und Badezimmer)
- achten Sie darauf, dass die Höhe Ihres Bettes nicht zu hoch oder zu niedrig ist
- benutzen Sie unbedingt geeignetes Schuhwerk (fest geschlossene Schuhe mit guter rutschfester Sohle)
- nutzen Sie Hilfsmittel, wie z.B. Gehstöcke, Hüftprotektoren, Rollatoren, Toilettensitzerhöhung
- führen Sie Kräftigungsübungen durch
- lassen Sie regelmäßig Augenuntersuchungen durchführen
- achten Sie auf korrekt sitzende Kleidung