Ihre Ansprechpartner

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Andrea Jaworski
Praxisanleiterin
Assistentin der Pflegedienstleitung

Telefon (02 11) 90 43 - 140
Telefax (02 11) 90 43 - 142
jaworski@vkkd-kliniken.de

Bettina Planz
Krankenschwester
zertifizierte Wundexpertin

Station 1-2
Telefon (02 11) 90 43 - 142
Telefax (02 11) 90 43 - 190
Planz@vkkd-kliniken.de

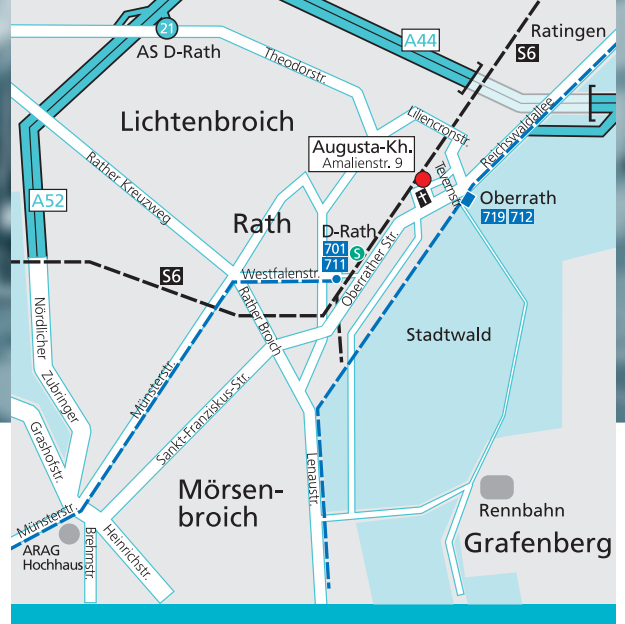
Kontakt und Anreise

Augusta-Krankenhaus
Amalienstraße 9
40472 Düsseldorf

Telefon (02 11) 90 43 - 0
Telefax (02 11) 90 43 - 190

info@augusta-duesseldorf.de
www.augusta-duesseldorf.de

Geschäftsführer
Ass. jur. Jürgen Braun
Christian Kemper



Das Augusta-Krankenhaus ist eine Einrichtung im Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf (VKKD).
www.vkkd-kliniken.de

AKH_2014_028, 01/2015 (Änderungen und Druckfehler vorbehalten.) Die Fotos sind zu Demonstrationszwecken gestellt. Fotos: Michael Sommer, Frank Elschner, fotolia.de, VKKD

AKTIONSBÜNDNIS PATIENTENSICHERHEIT

Augusta-Krankenhaus VKKD

Stürze – Ursachen
Darauf sollten Sie achten

Informationen
für Ihre Gesundheit

Stürze – Ursachen

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir alle können stürzen. Während gesunde und junge Menschen ein Stolpern oft abfangen können, fallen kranke und ältere oftmals hin. Sie können dabei folgenschwere Verletzungen erleiden, von denen sie sich zum Teil nur langsam wieder erholen. Hiervor möchten wir Sie bewahren.

Im Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf kümmern sich Experten in allen Einrichtungen darum, Stürze zu vermeiden. Dazu gehören bauliche und organisatorische Maßnahmen. Dazu gehört aber auch dieses Informationsblatt, mit dem wir Sie bitten, an der Sturzvermeidung mitzuarbeiten.

Die hier angebotenen Informationen können Ihnen helfen, Ihr Sturzrisiko einzuschätzen. Und wer sein Risiko kennt, kann etwas dagegen unternehmen. Wir haben auch einige Tipps und Tricks für Sie zusammengestellt, wie Sie Ihr Sturzrisiko minimieren können sowohl im Krankenhaus als auch zuhause. Denn wir möchten, dass es Ihnen gut geht.

Mit freundlichen Grüßen

Andrea Jaworski
Praxisanleiterin
Assistentin der
Pflegedienstleitung

Bettina Planz
Krankenschwester
zertifizierte Wundexpertin

Vermeiden Sie Stürze

Stürze haben mehrere Ursachen
Meist kommen mehrere Umstände zusammen, die einen Sturz auslösen. Besonders sturzgefährdet sind Sie, wenn Sie:

- Aus unterschiedlichen Gründen gangunsicher oder bewegungseingeschränkt sind.
- Aus Angst vor Stürzen unsicher auf den Beinen sind oder bereits gestürzt sind
- Eine geschwächte körperliche Konstitution besitzen, z. B. durch Mangelernährung
- Zu kurzzeitiger Ohnmacht neigen
- Schlecht sehen können
- Sich in ungewohnter Umgebung aufhalten
- Medikamente zu sich nehmen, die die Ausscheidung anregen
- Schlaf-, Beruhigungs- und/oder blutdrucksenkende Medikamente einnehmen
- Schuhe tragen, die keinen festen Halt geben, oder wenn Ihre Kleidung schwierig anzuziehen ist

Die Sturzgefahr lässt sich vermeiden
Durch einige vorbeugende Maßnahmen lässt sich die Wahrscheinlichkeit deutlich senken, dass Sie stürzen. Nicht alle Maßnahmen sind bei allen Menschen sinnvoll und möglich. Suchen Sie gemeinsam mit den Ärzten, dem Pflegefachpersonal und Ihren Angehörigen die Möglichkeiten heraus, die bei Ihnen verhindert werden können.

Immer langsam aufstehen
Stehen Sie nie plötzlich von Ihrem Bett auf. Setzen Sie sich erst einen Moment auf die Bettkante und lassen Sie Ihren Kreislauf in Gang kommen. Sehen Sie dabei geradeaus. Bleiben Sie nach dem Hinstellen am besten einen Augenblick vor Ihrem Bett oder Stuhl stehen, bevor Sie losgehen.

Auf Sicherheit in der Umgebung achten
Nutzen Sie Haltegriffe in Bad, Flur und Treppenhaus. Sollten Sie ein höhenverstellbares Bett haben, fahren Sie es ganz nach unten, wenn Sie schlafen gehen. Überprüfen Sie Ihre Wohnung auf Stolperfallen (Teppichkanten, Kabel, Schwellen etc.). Beseitigen Sie diese nach Möglichkeit. Nutzen Sie die Ihnen angebotenen Hilfen.

Medikamente richtig einsetzen
Überprüfen Sie mit Ihrem Arzt Ihre Medikamentenzusammensetzung.Teilen Sie ihm auftretende Nebenwirkungen mit. Halten Sie die verordnete Dosierung genau ein.

Für eine Kräftigung des Körpers und eine Verbesserung des Gleichgewichts sorgen
Essen und trinken Sie ausreichend, wenn Sie können und dürfen. Überprüfen Sie zusammen mit dem Arzt, ob bei Ihnen ein spezielles Muskelaufbauprogramm oder Gleichgewichtsübungen mit Hilfe der Physiotherapie angezeigt sind.

Lassen Sie sich unterstützen
Wenn Sie unsicher sind, melden Sie sich. Unser Pflegefachpersonal hilft Ihnen gerne. Wenn Sie nachts häufig zur Toilette müssen, unterstützen wir Sie. Klingel und Lichtschalter sind in Ihrer unmittelbaren Umgebung. Aus Sicherheitsgründen werden bei uns die Betten individuell abgesenkt. Vermeiden Sie das Bücken beim An- und Auskleiden – lassen Sie sich lieber helfen.

Gehhilfen benutzen
Gebrauchen Sie immer – auch bei kurzen Strecken - Ihre Gehhilfe, wenn Sie eine benötigen. Wenn Sie nicht sicher im Umgang damit sind, üben Sie. Das Pflegefachpersonal ist Ihnen gerne behilflich.