

**Sehr geehrte Patientinnen,
sehr geehrte Patienten,**

schätzungsweise steigt bei einem Drittel der Senioren ab 65 Jahren die Sturzhäufigkeit pro Jahr.

Bei den 85-Jährigen stürzt sogar über die Hälfte.

Gründe sind meist die eingeschränkte Mobilität, zu-
meist nach operativen Eingriffen oder der eigenen
Grunderkrankung.

Ein Sturz ist meist ein einschneidendes Ereignis und
kann den Betroffenen in eine Pflegebedürftigkeit
zwingen oder auch zu einem vorsichtigen Verhalten
führen, welches weitere Stürze nach sich zieht.

Unser Ziel ist es, Ihr Sturzrisiko so gering wie möglich
zu halten, damit ein Sturzereignis der raschen Gene-
sung nicht im Wege steht.



Frühe Mobilisation zahlt sich aus!

- » Nach einer Untersuchung oder längerem Bettaufenthalt kann es zu Gleichgewichtsstörungen oder Gangunsicherheiten kommen
- » Übungen zur Kräftigung des Bewegungsapparates werden durch die Physiotherapeuten durchgeführt
- » Bitte bleiben sie eine Weile auf der Bettkante sitzen bevor sie aufstehen
- » Nehmen sie die Hilfe der Pflegekräfte und Physiotherapeuten in Anspruch

Beratung

Haben sie Fragen zu Leistungen der Kranken- und Pflegeversicherung für die Wohnraumanpassung in der häuslichen Umgebung vermitteln unsere Mitarbeiter gern Beratungstermine mit dem Sozialdienst.



Kontakt

Knappschaft Kliniken Bottrop GmbH
Osterfelder Str. 157
46242 Bottrop
www.knappschaft-kliniken.de/bottrop

Sollten Sie Fragen im Bereich Sturzmanagement haben, sprechen Sie bitte die Pflegekräfte auf Ihrer Station an.

* Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir das generische Maskulinum. Wir bitten hier um Verständnis. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich mit gleicher Bedeutung und Wertschätzung auf männliche, weibliche und diverse Geschlechteridentitäten.

**Vermeidung von
Stürzen**



Was können Sie tun?

- » Lassen Sie sich die Funktionen Ihres Bettes und der Klingel erklären.
- » Nutzen Sie immer Ihre Sehhilfe und achten sie auf ausreichende Beleuchtung.
- » Achten Sie darauf, dass Ihr festes Schuhwerk in Reichweite steht, wir können Ihnen auch Anti-rutschsocken zur Verfügung stellen.
- » Nutzen Sie bitte, die in Reichweite stehenden Hilfsmittel wie Gehhilfen und Rollator.
- » Bei feuchten Böden vermeiden Sie aufzustehen.
- » Wenn Sie Sorge haben aus dem Bett zu fallen, besteht die Möglichkeit Seitengitter hochzustellen.
- » Nehmen Sie viel Flüssigkeit zu sich.

Bitten Sie um Unterstützung, wenn...

- » Sie unsicher beim Gehen sind, zum Beispiel nach Einnahme von Medikamenten, nach operativen Eingriffen oder auf Grund ihrer Erkrankung.
- » Unsicherheiten im Umgang mit den Hilfsmitteln entstehen.
- » Sie dazu neigen, zu stürzen.

Stationärer Aufenthalt

Kommen sie als Patient auf eine unserer Stationen, werden sie vom Pflegepersonal nach eventuellen Sturzrisikofaktoren befragt. Während der Anamnese schätzen wir ein, ob bei Ihnen ein Sturzrisiko besteht. Wenn nötig, stehen für sie Hilfsmittel zur Verfügung. Bei Bedarf wird die Einschätzung aktualisiert.

Definition Sturz bei Demenz

Mit fortschreitender Demenz wirkt sich die Zerstörung von Nervenzellen/Hirngewebe auch auf die Beweglichkeit des erkrankten Menschen aus. Seine Bewegungsfähigkeit lässt immer weiter nach. Die Steuerung der Muskulatur wird immer schwieriger, sie „gehört dem Willen nicht mehr“. Mit der Zeit wird die Muskulatur steifer und der Körper wirkt wie erstarrt. Die zunehmende Schwierigkeit, die Muskulatur bewusst zu steuern, macht sich u. a. als Gangstörung bemerkbar. Zusätzlich führen die mit der Demenz auftretenden Wahrnehmungsstörungen dazu, dass die Betroffenen ihre Umgebung in einer veränderten Räumlichkeit wahrnehmen, d. h. es kommt zu Fehlinterpretationen von Neigung, Tiefe und Entfernungen. Vermehrte Stürze sind die Folge. Stürze werden meist durch eine Kombination mehrerer Faktoren verursacht. Neben dem gerade beschriebenen Geschehen im Rahmen der Demenzerkrankung erhöht sich das Sturzrisiko durch:

- » Gleichgewichtsprobleme, auch Schwindel durch Unterzuckerung, zu niedrigen Blutdruck, Herzrhythmusstörungen oder auch Sehstörungen
- » die Motorik verändernde Erkrankungen, wie Parkinson oder Apoplexie
- » fehlende Stabilität des Sturz- und Bewegungsapparates bzw. fehlende Muskelkraft durch Immobilität und Inaktivität
- » Phasen kurzer Bewusstlosigkeit, z.B. durch Synkope
- » Benommenheit/Unruhe durch Medikament

Gerade bei zu Hause lebenden Senioren werden Stürze am häufigsten durch eine unangemessene Umgebung oder Kleidung (mit)verursacht. So gibt es in vielen Wohnungen Stolperfallen, wie Teppichkanten, dickflorige Läufer oder Türschwellen. Auch zu glatte Böden, steile Treppen und schlechte Lichtverhältnisse können mitverantwortlich sein für einen Sturz. Weitere Risikofaktoren sind ungeeignete Kleidung (zu eng, zu weit, zu lang) und ungeeignetes Schuhwerk, wie „Schlappen“.

Kräftigungs- und Balancetraining

Übung 1:

Aufstehen vom Stuhl / absetzen auf den Stuhl. Dies dient der Kräftigung der Beine und Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit.



Übung 2:

Auf einem Stuhl sitzend die Unterschenkel abwechselnd anheben.



Übung 3:

Anbeugen der Knie im Stehen, rechtes und linkes Bein abwechselnd.

