VORBEUGUNG VON STÜRZEN

UNSER VERSTÄNDNIS ZUM UMGANG MIT STURZGEFAHR

Wir wollen Ihnen von Anfang an zur Seite stehen, damit ein Sturz gar nicht erst passiert. Deshalb ist unser kompetentes interdisziplinäres Team, bestehend aus Ärzten, Pflege und Therapie, für Sie da. Wir lassen Sie mit Ihrer Unsicherheit und Ihrer Angst nicht alleine. Im persönlichen Gespräch und in angenehmer Atmosphäre wollen wir Ihnen die Sicherheit geben, die Sie brauchen, um sich wieder selbständig im Alltag bewegen zu können.

EIN STURZ IST LEIDER RASCH PASSIERT

Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich häufig der Gleichgewichtssinn. Muskelkraft und Ausdauer nehmen ebenso ab wie das Hör- und das Sehvermögen. Zusammen mit einer verminderten Beweglichkeit und begleitenden Erkrankungen steigt damit das Sturzrisiko. Etwa 30 Prozent aller über 65-jährigen stürzen einmal pro Jahr. Häufiges Stolpern, Unsicherheiten beim Gehen oder Treppensteigen und Schwindel müssen also ernst genommen und fachärztlich genau untersucht werden.

Neben den körperlichen Folgen eines Sturzes wie Knochenbrüchen, Prellungen etc. löst ein solches Ereignis auch Angst vor weiteren Stürzen aus. Sie fühlen sich zunehmend unsicher und hilflos und schränken eventuell sogar Ihre früheren Alltagsaktivitäten ein. Dadurch leidet auch Ihre Lebensqualität. Deshalb ist es uns wichtig, Stürzen gezielt vorzubeugen und Ihnen mit diesen Informationen aufzuzeigen, wie Sie selbst das Risiko für einen Sturz verringern und Ihre Mobilität sichern können.

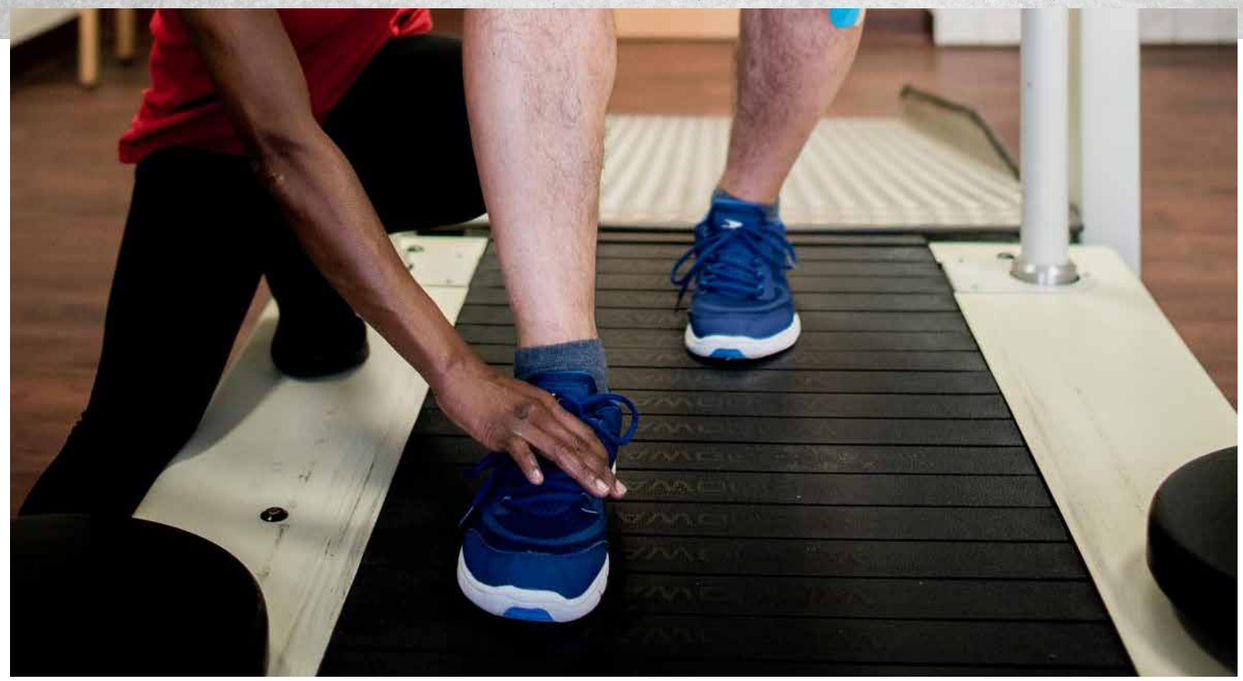
WAS IST EIN STURZ?

Fachlich gesehen ist ein Sturz ein Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder einer tieferen Ebene zu liegen kommt, unabhängig davon, ob derjenige einen Schaden davon trägt oder nicht.

Sturzgefahr erkennen & vermeiden!

STURZRISIKEN UND URSACHEN

UNACHTSAMKEIT UND EILE	Hindernisse, Schwellen und Treppen werden dann meistens nicht ausreichend beachtet und/oder es werden Hilfsmittel vergessen.
ANGST VOR EINEM STURZ	Nach einem Sturz ist man oft unsicher und fühlt sich hilflos. Das Selbstvertrauen leidet und man verkrampft. Das Gehen, aber auch andere alltägliche Aktivitäten wie Waschen, Anziehen etc. sind nicht mehr selbstverständlich.
KRAFTVERLUST AM GANZEN KÖRPER, VOR ALLEM IN DEN BEINEN	Das Aufstehen fällt schwer. Das Abfangen eines Sturzes ist nicht mehr möglich.
EINGESCHRÄNKTES SEHVERMÖGEN	Stolperfallen werden oft gar nicht oder zu spät erkannt. Eventuell genügt bereits eine Brille mit angepasster Sehstärke oder eine stärkere Lichtquelle.
MEDIKAMENTE	Einige Medikamente können schläfrig, unachtsam oder verwirrt machen. Auch hierdurch steigt das Sturzrisiko.
BEI WELCHEN SYMPTOMEN SOLLTEN SIE UNBEDINGT DEN ARZT/FACHARZT KONTAKTIEREN?	• Schwindel, Doppelbilder • nachlassende Sehkraft • vermehrtes Wasserlassen • wenn Sie Medikamente schläfrig, verwirrt oder unaufmerksam machen (Bitte setzen Sie die Medikamente aber nicht ohne Rücksprache ab) • Steifheit am ganzen Körper



WELCHE MÖGLICHKEITEN BIETEN SICH IHNEN BEI UNS?

Wir gehen kein Risiko ein! Deshalb fragen wir zu Beginn Ihres Aufenthaltes genau nach, um Ihre Unsicherheiten einschätzen zu können.

RISIKOEINSCHÄTZUNG UND DIAGNOSTIK

Um Sie im Hinblick auf Ihr Sturzrisiko individuell beraten und schulen zu können, setzen wir langjährig erprobte Assessments ein. Diese Assessments sind Einschätzungs-Skalen, die von besonders erfahrenen und geschulten Mitarbeitern zu Beginn Ihres Aufenthaltes angewandt werden.

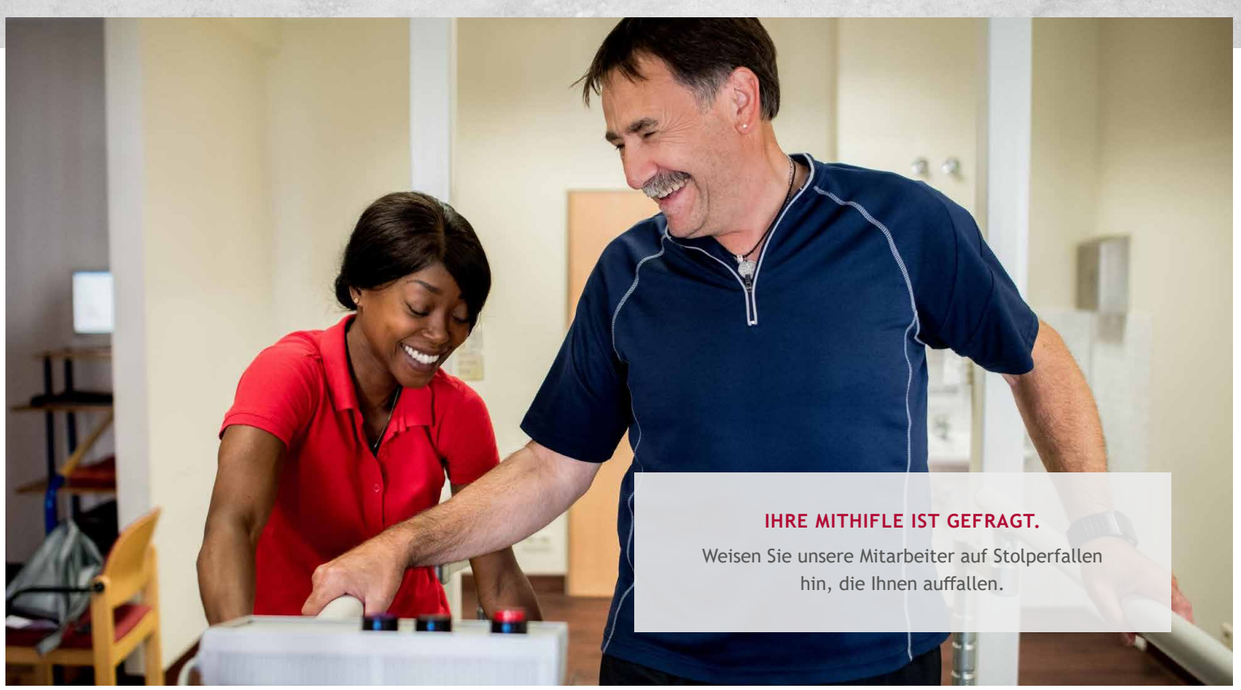
EXPERTISE

- ausführliche Information und Beratung zu Ihrem persönlichen Sturzrisiko
- Information Ihrer Angehörigen
- spezielle Patientenschulung im Sturzseminar
- Expertengruppe Sturz
- Informationsmaterial zur »Vorbeugung von Stürzen«

TRAINING

- Gleichgewichtstraining
- Gangsicherheitstraining
- gezielter Muskelaufbau
- Bei Bedarf Wasch- und Anziehtraining
- einfache Übungen für das selbständige Training – auch zu Hause
- Beratung und Schulung bei benötigten Hilfsmitteln

Mobilität sichern!



IHRE MITHIFLE IST GEFRAGT.

Weisen Sie unsere Mitarbeiter auf Stolperfallen hin, die Ihnen auffallen.

WIE KÖNNEN SIE DAS STURZRISIKO IN DER KLINIK GERING HALTEN?

Während der Reha sind wir mit ganzer Sorgfalt für Sie da und lassen Sie auch nach der Reha nicht alleine.

- Machen Sie sich mit der ungewohnten Umgebung, mit der Funktionsweise von Bett, Rufanlage und Lichtschalter vertraut – Ihre Pflegekraft erklärt Ihnen alles genau.
- Informieren Sie bitte das Pflegepersonal über vorherige Stürze und Unsicherheiten in der ungewohnten Umgebung
- Halten Sie die Betthöhe niedrig.
- Ziehen Sie bei Angst vor dem Umdrehen im Bett oder dem Herausfallen die Bettseitenteile hoch.
- Schlafen Sie mit Nachtlicht.
- Legen Sie alle Gebrauchsgegenstände (Telefon, Brille, Hörgerät, Medikamente, Hilfsmittel) in greifbare Nähe bzw. stellen Sie sie neben das Bett.
- Benutzen Sie die Hilfsmittel, Handläufe und Haltegriffe, z. B. im Bad.
- Stellen Sie Ihre Hausschuhe ans Bett.
- Nutzen Sie rutschfeste Socken.
- Halten Sie die Gehwege frei.
- Meiden Sie feuchte/nasse Böden.
- Stehen Sie bei Unsicherheit nicht alleine auf; nutzen Sie die Klingel, um Hilfe zu holen.

HILFSMITTEL ZUR STURZVERMEIDUNG UND SICHERUNG DER MOBILITÄT

Benötigte Hilfsmittel können teilweise per Rezept verordnet werden. Die Kosten können – nach vorheriger Prüfung – von der Krankenkasse übernommen werden.

- Rollstuhl, Rollator, Gehstock
- Schienen, z. B. Fußheber
- Pflegebett
- Badewannenlifter
- Duschhocker
- Toilettensitzerhöhung
- Haltegriffe
- Strumpfanzieher
- Greifzange
- langer Schuhlöffel
- Hüftprotektoren
- Hausnotrufsysteme
- Arm-/Beintrainer

WAS KÖNNEN IHRE ANGEHÖRIGEN NACH DER REHA TUN?

CHECKLISTE FÜR IHRE ANGEHÖRIGEN

- Benutzen Sie benötigte Hilfsmittel (Brille, Rollstuhl, Stock, Rollator etc.).
- Stellen Sie die Erreichbarkeit der Hilfsmittel sicher.
- Trainieren Sie regelmäßig Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer.
- Stellen Sie genügend Lichtquellen bereit; nutzen Sie evtl. Bewegungsmelder und Nachtlicht.
- Entfernen Sie Stolperfallen, z. B. Teppich, Türvorlagen etc.
- Sichern Sie nasse Flächen, z. B. mit Antirutschmatten.
- Installieren Sie Handläufe, am besten an beiden Seiten der Treppe.
- Machen Sie die erste und letzte Stufe sichtbar, z. B. mit fluoreszierenden Klebebändern in einer Signalfarbe.
- Machen Sie die Gehstrecke frei von Hindernissen.
- Tragen Sie passende Kleidung.
- Tragen Sie geschlossene Schuhe und/oder rutschfeste Socken, z. B. eine Hose mit Gummibund oder Schleifen am Reißverschluss zur leichteren Handhabung.
- Trinken Sie ausreichend, um nicht schwindelig oder verwirrt zu werden.
- Nehmen Sie Medikamente regelmäßig und rechtzeitig.
- Bauen Sie Angst ab und schaffen Sie Sicherheit: z. B. durch Handy, Hausnotruf, Hüftprotektoren oder Haltegriffe überall da, wo Sie unsicher sind.
- Lassen Sie Hilfe bei der Hausarbeit zu, z. B. beim Fenster putzen oder der Essenszubereitung etc.
- Beachten Sie Haustiere: Diese können zu mobilen Stolperfallen werden.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN: BIRGIT LEDERER

Fachexpertin Sturzmanagement

T +49 9445 201-2510

E birgit.lederer@passauerwolf.de

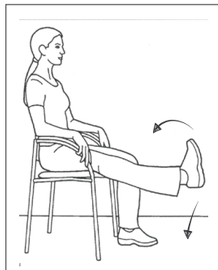
ÜBUNGEN UND PRAKTISCHE TIPPS FÜR ZUHAUSE

Trainieren Sie jeden Tag, aber überfordern Sie sich nicht und trinken Sie genügend. Üben Sie in einer sicheren Umgebung. Wählen Sie nur die Übungen, die Sie mit Ihrem Therapeuten besprochen haben und die speziell mit Ihnen trainiert wurden. Wenn Sie sich bei der Durchführung unsicher sind oder die Trainingsintensität gesteigert werden kann, wenden Sie sich zu Hause an einen Physiotherapeuten und lassen Sie sich ein neues Übungsprogramm zusammenstellen, das aus Ausdauertraining, gezielter Kräftigung und Gleichgewichtstraining besteht.

Ausgangsposition: Sitzen

Das Knie so stark wie möglich beugen.

Die Übung ___ mal wiederholen.



Ausgangsposition: Sitzen

Die Zehenspitzen hochziehen, die vordere Oberschenkelmuskulatur anspannen und das Knie strecken. Die Spannung ca. 5 Sekunden halten – langsam wieder entspannen.

Die Übung ___ mal wiederholen.

Ausgangsposition: Aufrecht stehen, Stuhllehne festhalten*

Mit gestrecktem Knie das Bein nach hinten biegen, ohne den Oberkörper in Vorlage zu bringen.

Die Übung ___ mal wiederholen.

Ausgangsposition: Aufrecht stehen, Stuhllehne festhalten*

Das Bein seitlich abspreizen und wieder zurückbringen, während der Oberkörper gerade gehalten wird.

Die Übung ___ mal wiederholen.

** Bevor Sie loslegen: Versichern Sie sich, dass der Stuhl nicht kippen kann. Wenn Sie sich unsicher sind, stützen Sie sich an einem fest stehenden Gegenstand, wie beispielsweise einem Tisch, ab.*

PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN

UNSERE MEDIZINISCHEN SCHWERPUNKTE:

1. Neurologie / Akutbehandlung
   Bewegungsstörung / Morbus Parkinson
2. Neurologie / Akutbehandlung
   Neurologische Frührehabilitation
3. Neurologische Rehabilitation
4. Orthopädie
5. Geriatrie

WEITERE SPEZIALGEBIETE:

6. Innere Medizin / Kardiologie
7. Uro-/Onkologie
8. Lebensstil-Medizin / Prävention

+1 Begleitpersonenangebot

PASSAUER WOLF BAD GÖGGING

Am Brunnenforum 5
93333 Bad Gögging
T +49 9445 201-0
E bad-goegging@passauerwolf.de

PASSAUER WOLF BAD GRIESBACH

Bürgermeister-Hartl-Platz 1
94086 Bad Griesbach-Therme
T +49 8532 27-0
E bad-griesbach@passauerwolf.de

PASSAUER WOLF NITTENAU

Eichendorffstraße 21
93149 Nittenau
T +49 9436 950-0
E nittenau@passauerwolf.de

PASSAUER WOLF INGOLSTADT

Krumenauerstraße 38
85049 Ingolstadt
T +49 841 88656-0
E ingolstadt@passauerwolf.de

WIR LASSEN SIE AUCH NACH DER REHA NICHT ALLEIN

Wir sind bei Fragen gerne für Sie da und freuen uns, wenn wir Sie auch nach der Rehabilitation begleiten dürfen, z. B. mit den vielfältigen Angeboten in unseren Therapieambulanzen.

Ihr PASSAUER WOLF-Team

passauerwolf.de

RZ UK Einleger Broschüre Tipps Sturz 251024