

Welche Maßnahmen können Sie selbst ergreifen?

- Festes geschlossenes Schuhwerk
- Passende, bequeme, leicht anziehbare Kleidung
- Angepasste Benutzung der Hilfsmittel (Rollator, Rollstuhl, Unterarmgehstützen, Gehstock)
- Benutzung von Hörgeräten und Brille
- Stoppersocken
- Hüftschutzhosen
- Umgebungsbedingte Sturzgefahren beseitigen
- Für ausreichende Beleuchtung sorgen
- Hindernisse und Stolperfallen beseitigen
- Toilettenvorrichtung benutzen, ggf. Dusch- und Badewannenstühle einsetzen
- Haltegriffe benutzen



2020/05

Kontakt

Haben Sie weitere Fragen oder benötigen Sie eine Pflegeberatung, dann wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal auf Ihrer Station.

Wir helfen Ihnen gerne weiter!

GFO Kliniken Rhein-Berg

 Betriebsstätte Marien-Krankenhaus
Bergisch Gladbach

Dr.-Robert-Koch-Str. 18 · 51465 Bergisch Gladbach
Tel. 02202 938-0 · www.mkh-bgl.de

 Betriebsstätte Vinzenz Pallotti Hospital
Bergisch Gladbach-Bensberg

Vinzenz-Pallotti-Str · 51429 Bergisch Gladbach
Tel. 02204 41-0 · www.vph-bensberg.de

Reha-Zentrum Reuterstraße

Geriatrische Klinik gGmbH
Bergisch Gladbach

Reuterstraße 101 · 51467 Bergisch Gladbach
Tel. 02202 127-0 · www.reha-reuterstrasse.de

 **GFO**
Ja zur Menschenwürde.

Eine Einrichtung der Gemeinnützigen
Gesellschaft der Franziskanerinnen zu Olpe mbH (GFO)



STURZPROPHYLAXE

GFO Kliniken Rhein-Berg

 Betriebsstätte Marien-Krankenhaus
Bergisch Gladbach

 Betriebsstätte Vinzenz Pallotti Hospital
Bergisch Gladbach-Bensberg

Reha-Zentrum Reuterstraße

Geriatrische Klinik gGmbH
Bergisch Gladbach

 **GFO**
Ja zur Menschenwürde.

Was ist ein Sturz?

Ein Sturz ist jedes Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer tieferen Ebene zu liegen kommt.

Wie entstehen Stürze?

Der Sturz ist ein von vielen Faktoren abhängiges Ereignis. Das heißt, dass viele Einzelfaktoren zu einem Sturz beitragen. Man unterscheidet zwischen personen-, medikamenten- und umgebungsbezogenen Sturzrisikofaktoren.

Personenbezogene Risikofaktoren:

- Beeinträchtigung funktioneller Fähigkeiten
 - » z. B. Einschränkungen in den Aktivitäten des täglichen Lebens, Beeinträchtigung sensorischer Funktionen und/oder der Balance
 - » z. B. Einschränkungen der Gehfähigkeit oder Balancestörungen
- Depression
- Gesundheitsstörungen, die mit Schwindel, kurzzeitigem Bewusstseinsverlust oder ausgeprägter körperlicher Schwäche einhergehen
- Kognitive Beeinträchtigungen (akut und/oder chronisch)
- Kontinenzprobleme
- Sehbeeinträchtigungen
- Sturzangst
- Stürze in der Vorgeschichte



Medikamentenbezogene Risikofaktoren:

- Antihypertensiva
- Psychotrope Medikamente
- Polypharmazie

Umgebungsbezogene Risikofaktoren:

- Freiheitsentziehende Maßnahmen
- Gefahren in der Umgebung (z.B. Hindernisse auf dem Boden, zu schwache Kontraste, geringe Beleuchtung)
- Inadäquates Schuhwerk



Folgen eines Sturzes

Körperliche Folgen

- Schmerzen
- Bewegungseinschränkungen
- Prellungen
- Blutergüsse
- Knochenbrüche
- Kopfverletzungen
- Schädigungen innerer Organe
- Behinderungen
- Gangunsicherheit
- Verlust der Selbstständigkeit

Psychische Folgen

- Angst vor erneuten Stürzen bis zum Selbstvertrauensverlust
- Sturzereignisse werden aus Scham verschwiegen
- Angst vor Abhängigkeit
- Rückzug

Unser Ziel:

Stürze verhindern und Sturzfolgen zu minimieren, indem Risiken und Gefahren erkannt und gezielte Maßnahmen eingeleitet werden.

Wie handeln Sie nach einem Sturz?

Patientenklingsel betätigen und den Sturz melden, auch wenn nichts passiert ist.