



3. Risikofaktoren im Haushalt vermeiden

- Hindernisse und Stolperfallen beseitigen: Gefährlich können zum Beispiel Türschwellen, Teppiche, lose Kabel oder sonstige herumstehende Gegenstände werden.
- Ausrutschgefahren vermeiden: Verwenden Sie Antirutschmatten im Bad und auf der Treppe. Ein beidseitig angebrachter Handlauf, der an der Treppe über die erste und letzte Stufe hinaus geht, macht das Treppensteigen sicherer. Bringen Sie Haltegriffe an, die das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern.
- Ausleuchtung der Wohnung: Ihre Lichtschalter sollten in ausreichender Anzahl und gut erreichbar sein. Der Einsatz eines Bewegungsmelders auf dem Weg vom Schlafzimmer zum Bad kann hilfreich sein.
- Unterstützung im Alltag: Nehmen Sie für schwere Hausarbeit wie Fensterputzen oder Treppenhausreinigung Hilfen in Anspruch. Lassen Sie sich Ihre Einkäufe evtl. liefern und platzieren Sie Alltagsgegenstände in Reichweite.
- Haustiere beachten: Behalten Sie Ihre Haustiere gut im Blick. Sowohl Hunde als auch Katzen können schnell zu mobilen Stolperfallen werden.

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung und einen schönen und unfallfreien Alltag.

Ihr Team der Asklepios Klinik Barmbek

Zertifizierung



Adresse

Asklepios Klinik Barmbek

Physikalische Therapie
 Rübenkamp 220
 22291 Hamburg
 Tel.: (0 40) 18 18-82 12 10
 Fax: (0 40) 18 18-82 12 19
 info.barmbek@asklepios.com
 www.asklepios.com/barmbek

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

S-Bahn: S1 Haltestelle Rübenkamp. Buslinie siehe Lageplan.



Gemeinsam für Gesundheit www.asklepios.com



Patienteninformation

Minimieren Sie Ihr Sturz-Risiko ...

... in der Klinik und im Alltag!



Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

wir möchten, dass Sie sich so lange wie möglich selbstständig und sicher in der Klinik und im Alltag bewegen können. Die Folgen von Stürzen können in vielerlei Hinsicht gravierend sein. Deshalb ist es uns wichtig, Stürzen gezielt vorzubeugen und Sie mit den folgenden Informationen bei der Vermeidung von Unfällen zu unterstützen.

Wann ist Ihr Sturzrisiko erhöht?

Biologisch bedingt kommt es ab einem bestimmten Alter zu einer Verschlechterung des Gleichgewichts, der Koordination und der Ausdauer. Kleinere Schwächen wie die Veränderung des Seh- und Hörvermögens kommen hinzu – und die Summe dieser verschiedenen Faktoren beeinflusst die Sicherheit beim Gehen und kann die Gefahr von Stürzen erhöhen.

- Fühlen Sie sich beim Gehen und/oder Treppensteigen häufig unsicher?
- Sind Sie in der letzten Zeit häufiger gestolpert?
- Neigen Sie in bestimmten Situationen zu Schwindel?
- Haben Sie Schwierigkeiten, sich in einer neuen Umgebung schnell zurechtzufinden?
- Hat Ihre Brille nicht mehr die richtige Stärke?
- Bieten Ihre Schuhe zu wenig Stabilität?
- Nehmen Sie Blutdruck-Medikamente oder Medikamente, die Schwindel auslösen können?
- Haben Sie im Badezimmer und bei der Körperpflege manchmal Schwierigkeiten?

- Bereiten Ihnen feuchte, glatte oder unebene Böden Probleme?

Wenn mehrere dieser Faktoren auf Sie zutreffen, melden Sie sich gern bei uns, damit wir Sie unterstützen und gemeinsam mit Ihnen Stürze verhindern können!

Was können Sie tun, um sich in der Klinik sicher zu bewegen?

- Tragen Sie – auch in der Klinik – gut sitzendes und geeignetes Schuhwerk.
- Wenn Sie Gehhilfen nutzen, bringen Sie diese möglichst mit. Benutzen Sie sie auch in unserer Klinik.
- Benutzen Sie auf der Station und beim Treppensteigen den Handlauf und Haltegriffe!
- Stehen Sie bitte nicht allein auf, wenn Sie unsicher sind. Klingeln Sie gern nach uns – auch nachts!
- Ist Ihnen etwas heruntergefallen? Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie es lieber liegen – wir helfen Ihnen gern!
- Vermeiden Sie nasse Böden. Nutzen Sie während der Reinigung auf Station immer die trockene Flurhälfte.
- Eine gute Beleuchtung Ihrer Gehstrecke ist wichtig. Daher schalten Sie auch nachts das Licht an!
- Nutzen Sie – wenn vorhanden – Ihre Seh- und Hörhilfen!
- Denken Sie daran, dass Schlaf- und Schmerzmittel Ihre Koordinations- und Reaktionsfähigkeit einschränken können.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie gern die Physiotherapeuten oder das Pflegepersonal auf Ihrer Station an. Wir beraten Sie gern!

Ansatzpunkte zur Sturzvermeidung nach dem Klinikaufenthalt

1. Körperliches Training

- Ein individuell angepasstes Ausdauer- und Krafttraining in Verbindung mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen ist wichtig. Unterstützt werden Sie dabei von Physiotherapiepraxen oder Sportvereinen. Manche Fitnesscenter bieten auch spezielle Kurse an.

2. Hilfsmittelversorgung

- Hierzu gehört die regelmäßige ärztliche Kontrolle der Sehkraft und des Hörvermögens, um Brillen und Hörgeräte an Veränderungen anzupassen.
- Zur Erhöhung der Sicherheit ist ein rechtzeitiges Nutzen von Gehhilfen wie Gehstützen, Rollatoren oder Gehwagen zu empfehlen. Die Einweisung und individuelle Einstellung der Hilfsmittel sollte durch Physiotherapeuten oder das geschulte Personal in Sanitätsfachgeschäften erfolgen.
- Eine Überlegung wert ist die Anschaffung eines Handys, welches tagsüber mitgeführt und nachts am Bett griffbereit abgelegt wird. Eine Alternative kann ein mobiles Notrufsystem sein.
- Sorgen Sie außerdem für ausreichend Sitzmöglichkeiten auf langen Fluren oder zwischen den Etagen Ihres Hauses.