

VORBEUGENDE MASSNAHMEN

Zu Hause

- //// Gezielte Beweglichkeit trainieren
- //// Stolperfallen beseitigen: zum Beispiel Teppiche, Läufer
- //// Antirutschmatten benutzen
- //// Anlegen von Hüftprotektoren
- //// Für ausreichende Beleuchtung sorgen
- //// Haltegriffe im Badezimmer nutzen



KONTAKT

Das pflegerische und ärztliche Team Ihrer Station,
sowie die Abteilung Physiotherapie (Tel.: 23 11 - 23 38)

Stand: Februar 2024



ST. HEDWIG-KRANKENHAUS

Große Hamburger Straße 5–11 | 10115 Berlin
Tel.: (030) 23 11-0 /// Fax: (030) 23 11-25 44
E-Mail: st.hedwig@alexianer.de
Internet: www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de

VERKEHRSVERBINDUNGEN

- //// S-Bahn: Hackescher Markt (S3, S5, S7, S9 mit Aufzug
Oranienburger Straße (S1, S2, S25, S26) mit Aufzug
- //// U-Bahn: Weinmeister Straße (U8)
- //// Regionalbahn: bis Alexanderplatz, Ostbahnhof
oder Friedrichstraße; dann umsteigen und weiter mit
der S-Bahn bis Hackescher Markt
- //// Metro-Tram/Straßenbahn Hackescher Markt
M1, M4, M5 und M6, Monbijouplatz M1 und M5

Das St. Hedwig-Krankenhaus liegt in Trägerschaft der Alexianer St. Hedwig Kliniken
Berlin GmbH, die zur Unternehmensgruppe der Alexianer GmbH gehört.
Weitere Informationen unter www.alexianer.de



STURZPROPHYLAXE

Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen



Eine Information für Patientinnen/Patienten
und Angehörige



Sehr geehrte Damen und Herren,

Die bewusste Wahrnehmung der Umwelt, sinnvolle Hilfsmittel und die Beherzigung nützlicher Tipps helfen, die Sturzgefahr zu reduzieren. Wir möchten Sie mit diesem Faltblatt über die bewusste Sturzvorbeugung informieren.

STURZURSACHEN

Innere Faktoren

- ///// Bewegungseinschränkungen
- ///// Geschwächter Allgemeinzustand
- ///// Sehbeeinträchtigung
- ///// Psychische Störungen
- ///// Ohnmachtserkrankungen, zum Beispiel Epilepsie
- ///// Erhöhtes Ausscheidungsverhalten, zum Beispiel Dranginkontinenz

Äußere Faktoren

- ///// Hilfsmittel werden nicht genutzt
- ///// Barfußlaufen
- ///// Unpassendes Schuhwerk
- ///// Medikamenteneinnahme
- ///// Schlechte Beleuchtung
- ///// Auf rutschigen Socken laufen

ERHÖHTE STURZGEFAHR BESTEHT FÜR

- ///// Menschen in einem hohen Lebensalter
- ///// Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen
- ///// Menschen mit Behinderung
- ///// Immobile Personen
- ///// Inaktive Menschen
- ///// Menschen nach operativen Eingriffen

MÖGLICHE HILFSMITTEL

- ///// Gehhilfe, zum Beispiel Rollator, Gehbock, Stock
- ///// Geeignetes Schuhwerk
- ///// Antirutschmatten
- ///// Hüftprotektoren
- ///// Toilettenstuhl
- ///// Brille
- ///// Ausreichende Beleuchtung
- ///// Haltegriffe, zum Beispiel im Badezimmer

VORBEUGENDE MASSNAHMEN

Im Krankenhaus / Auf der Station

- ///// Nutzen der Rufanlage bei Hilfebedarf, vor allem in der Nacht
- ///// Auf eine ausreichende Beleuchtung achten
- ///// Tragen der Brille, wenn notwendig
- ///// Tragen von festem Schuhwerk
- ///// Tragen von Antirutschsocken (Stoppersocken)
- ///// Nutzen von Gehhilfsmitteln, auch bei kurzen Wegen
- ///// Höhe des Krankenhausbettes individuell einstellen lassen
- ///// Erstmobilisation (nach OP, längerer Bettlägerigkeit) mit Pflegepersonal

Im Krankenhaus / durch die Physiotherapie

- ///// Krafttraining
- ///// Koordinationstraining
- ///// Stabilitätstraining
- ///// Gleichgewichtsschulung

