

Sehr geehrte PatientInnen, sehr geehrte Angehörige,

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, zumeist 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 Genesung 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

So erreichen Sie uns:

Anfahrt mit dem PKW:

Von der A2 und A31 Kreuz Bottrop
Von der A42 Abfahrt Bottrop-Süd

Anfahrt mit öffentlichem
Personennahverkehr – Bus:

Buslinie 294 und 291
vom HBF Bottrop

Buslinie 294, 291, SB 91 und NE 21
vom ZOB Bottrop

Buslinie SB 91 und NE 21
vom HBF Oberhausen



KONTAKT

E-Mail: sturzmanagement@kk-bottrop.de

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

Herausgeber:
Knappschaftskrankenhaus Bottrop GmbH
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Duisburg-Essen
Osterfelder Str. 157
46242 Bottrop
www.kk-bottrop.de

Im Verbund der  KNAPPSCHAFT
KLINIKEN

STAND: 05/2022

c7_FLY_052022



Patienteninformation

Vermeidung von Stürzen

 KNAPPSCHAFT KLINIKEN
**KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS
BOTTROP**

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 Antirutschsocken 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.

