

Gefahrenquellen im eigenen Heim

- **Möbel:**
Wichtig ist, darauf zu achten, dass die Durchgänge in allen Räumen frei sind. Auch sollten Stühle und das Bett die richtige Höhe haben, so dass gefahrlos aufgestanden und sich hingesetzt werden kann. Gegebenenfalls wäre eine Armlehne oder ein elektrisch verstellbarer Lattenrost eine geeignete Hilfe, um ein selbstständiges Aufstehen und Hinsetzen zu erleichtern.
- **Trittleitern:**
Wenn es sich nicht vermeiden lässt, z. B. durch Hilfe von Angehörigen, Nachbarn, etc., irgendwo hinaufzusteigen, sollte man eine Haushaltsleiter oder Tritte benutzen, die geprüft sind. Auf keinen Fall auf wacklige Hocker oder gar Bürostühle mit Rollen steigen!
- **Böden und Treppen:**
Böden und Treppen bergen eine große Ausrutschgefahr bzw. Stolperfälle. Teppiche und Läufer können leicht einmal wegrutschen. Zur Lösung könnte hierbei ein Teppichklebeband oder Antirutschmatten beitragen. Eine weitere Stolperfalle sind Kabel, die häufig quer durch das ganze Zimmer oder den Flur laufen.
- **Badezimmer und Toilette:**
Im Badezimmer und der Toilette ist zu beachten, dass die Fliesen häufig rutschig sind, hier könnte eine Gummimatte Abhilfe schaffen. Als Hilfsmittel bieten sich wegklappbare Haltegriffe sowie eine Toilettensitz-erhöhung an. Wichtig ist zudem, dass der sichere Einstieg in die Badewanne und Dusche gewährleistet ist.

Wir über uns

Die Rangauklinik Ansbach ist eine renommierte Fachklinik für Atemwegserkrankungen mit einem modernen Schlaflabor und eine Rehabilitationseinrichtung für Pneumologie und Onkologie der Diakonie Neuendettelsau.

Die Klinik liegt in klimatisch günstiger Lage, am Südwesthang eines sonnigen Hügels im Tal der Fränkischen Rezat, etwa vier Kilometer vom Stadtkern Ansbach entfernt.

Ein bewaldeter Ausläufer der Frankenhöhe bildet die landschaftlich reizvolle Umrahmung für die lang gestreckte Gebäudeanlage der Rangauklinik Ansbach.

Kontakt

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Rangauklinik Ansbach GmbH
Fachklinik und Rehabilitationsklinik
für Pneumologie / Allergologie / Onkologie
Strüth 24 · 91522 Ansbach
Tel. (0981) 840-0 · Fax (0981) 840-200
info@rangauklinik.de · www.rangauklinik.de



Sitz der Gesellschaft: Heckenstraße 12 · 91564 Neuendettelsau
Reg.-Gericht: Ansbach HRB 4224



Stand: 11/18



Rangauklinik Ansbach

Fachklinik und Rehabilitationsklinik
für Pneumologie / Allergologie / Onkologie

Sturzprophylaxe

Information für Patienten

Sehr geehrte Patienten,

dieses Informationsblatt beantwortet einige der am häufigsten gestellten Fragen und gibt Hinweise zum Umgang bei einer Sturzgefährdung.

Stürze und Sturzfolgen

In Deutschland ereignen sich pro Jahr ungefähr vier bis fünf Millionen Stürze. Aus 10 % dieser Stürze resultieren behandlungsbedürftige Verletzungen, beispielsweise Hüftfrakturen, deren Anzahl sich auf mehr als 100.000 pro Jahr beläuft. Daneben gibt es zusätzlich noch 100.000 andere Frakturen.

Welche Personen sind sturzgefährdet?

Es sind vor allem Personen gefährdet, die Geh- und Gleichgewichtsstörungen haben, an Muskelschwäche oder häufigen Schwindelanfällen leiden. Auch verwirrte Personen und Personen mit Sehstörungen, wie z. B. grauer oder grüner Star, sind sturzgefährdet sowie Personen, die schon ein oder mehrere Male gestürzt sind. Auch die regelmäßige Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln trägt zu einem erhöhten Sturzrisiko bei. Treten bei einer Person ein oder mehrere der genannten Merkmale auf, ist ihr Risiko zu stürzen, deutlich erhöht.

Was Sie während Ihres Klinikaufenthaltes tun können.

Da die Umgebung für Sie ungewohnt ist, sollten Sie so schnell wie möglich mit der Umgebung vertraut werden.

Berücksichtigen Sie bitte folgende Empfehlungen:

- Lassen Sie sich die Funktion Ihres Bettes und der dazugehörigen Klingel vom Pflegepersonal erläutern.
- Legen Sie die Klingel in Reichweite.
- Prägen Sie sich ein, wo der Lichtschalter ist.
- Stellen Sie Ihre Schuhe an einen festen Platz.
- Achten Sie auf rutschfestes und geschlossenes Schuhwerk.
- Vermeiden Sie das Laufen auf feuchten Fußböden.
- Wenn Ihnen das Bett sehr schmal erscheint und Sie Angst haben herauszufallen, können Seitensicherungen angebracht werden. Bitte sprechen Sie das Pflegepersonal diesbezüglich an.
- Wenn Sie im Bett gerne Socken tragen, sollten Sie sogenannte Stoppersocken wählen. Diese haben eine rutschhemmende Sohle. Ein Muster erhalten Sie von Ihrer Pflegefachkraft.
- Wenn Sie eine Brille benötigen, dann sollten Sie diese bitte tragen.
- Informieren Sie das Pflegepersonal, wenn Sie beim Gehen unsicher sind und Sie Unterstützung benötigen.

- Informieren Sie das Pflegepersonal, wenn Sie sich im Umgang mit den erforderlichen Gehhilfen und Hilfsmitteln noch nicht sicher fühlen.
- Schalten Sie in der Dämmerung und Dunkelheit stets das Licht ein, wenn Sie aufstehen müssen.
- Befestigen Sie eventuell benötigte Gehstützen an den dafür vorgesehenen Halterungen an Ihrem Bett.
- Achten Sie bitte darauf, dass keine Stolperfallen in Ihrem Zimmer vorhanden sind.
- Benutzen Sie die Ihnen im Bedarfsfall zur Verfügung gestellten Hilfsmittel, wie z. B. einen Rollator.

Informieren Sie uns über:

- Stürze, die sich vor Ihrem Klinikaufenthalt zugetragen haben
- Einschränkungen Ihrer Sehkraft
- Einschränkungen Ihrer Beweglichkeit
- Arzneimittel, die Sie einnehmen (auch jene, die nicht verschreibungspflichtig sind)
- Einschränkungen Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit
- Gleichgewichtsstörungen
- Konzentrations- und Merkschwächen
- Probleme, sich in der Umgebung zurechtzufinden

Haben Sie noch Fragen?

Sprechen Sie uns an!

Es steht Ihnen das Pflegepersonal Ihrer Station gerne zur Verfügung.