

Wie sich Sturzunfälle vermeiden lassen

Medikamenten- einnahme

Beeinträchtigungen melden

Sollten Sie durch Medikamente, etwa weil sie neu angeordnet, die Dosis erhöht oder sie speziell für eine Untersuchung gegeben wurden, eine Beeinträchtigung beim Gehen und Stehen bemerken, so melden Sie dies bitte sofort an den Arzt oder das Pflegepersonal.

Weitere Tipps

Schutz und Halt

Wenn Ihnen Ihr Bett als zu schmal erscheint, Sie Sorge haben herauszufallen, informieren Sie den Arzt oder die Pflegekraft. Auf Ihren Wunsch hin montieren wir ein Schutzgitter. Sollten Sie gerne auf Strümpfen laufen oder sie in der Nacht im Bett tragen, wäre das Tragen von „Anti-Rutsch-Socken“ angebracht. Sie sind auch für Erwachsene im Fachhandel erhältlich. Vermeiden Sie Gänge dort, wo der Boden gerade gereinigt wird. Nasser Boden ist sehr rutschig, das Reinigungsmittel verstärkt dies noch. Halten Sie sich nur an Gegenständen fest, die ihrerseits fest stehen. Nachtschränkchen sind beispielsweise ungeeignet. Unsere Waschbecken, extra stark verankert, dienen im Notfall als Halt und dürften ausreichen.

Wir helfen Ihnen

Helfen Sie uns

... indem Sie Mängel baulicher, organisatorischer oder elektrischer Art etc. sofort an uns weiter-melden. Wir werden umgehend eine zeitnahe Mängelbehebung einleiten!

Fordern Sie jegliche Hilfe ein, die Sie benötigen. Natürlich ist es auch das Ziel jeglicher Therapie und Pflege, Ihre Selbständigkeit zu sichern und zu fördern, soweit es möglich ist. Dabei werden Sie auch erleben, dass dies bis zu Ihrer Belastungsgrenze geschieht und geschehen muss. Aber niemals darüber hinaus.

Scheuen Sie sich also bitte nicht, Hilfe einzufordern. Manchmal hat man auch einfach sozusagen einen „schlechten Tag“ und benötigt Hilfe, die man sonst nicht braucht. Das ist für uns normal und selbstverständlich. Dafür sind wir da!

So erreichen Sie uns:

www.gemeinschaftsklinikum.de

Gemeinschaftsklinikum
Koblenz-Mayen
Kemperhof Koblenz
Koblenzer Straße 115-155
56073 Koblenz
Tel.: 02 61/4 99 - 0
Fax: 02 61/4 99 - 20 30
E-Mail:
info-koblenz@gemeinschaftsklinikum.de

Gemeinschaftsklinikum
Koblenz-Mayen
St. Elisabeth Mayen
Siegfriedstr. 20-22
56727 Mayen
Tel: 0 26 51/83 - 0
Fax: 0 26 51/58 06
E-Mail:
info-mayen@gemeinschaftsklinikum.de

GEMEINSCHAFTS
KLINIKUM
KOBLENZ-MAYEN

Sicher unterwegs



**Informationen und Ratschläge
für Patienten und Angehörige**

Wie sich Sturzunfälle vermeiden lassen

Sie sind bei uns stationär aufgenommen worden. Viele neue Informationen strömen auf Sie ein. Sofern Sie unser Haus noch nicht kennen, kommt eine Vielzahl optischer und akustischer Reize auf Sie zu, unbekannte Menschen, Räume, Wege und Geräusche. Kurz gesagt, so ziemlich alles ist anders, als Sie es gewohnt sind. Deshalb ist es wichtig für Sie, zu wissen, wie sich Sturzgefahr minimieren lässt.

Ursachen erkennen

Häufige Gefahren für einen Sturz:

- Schwindel, Unsicherheit, Schwäche
- Krankheiten mit gestörtem Bewegungsablauf
- Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck
- Eingeschränkte Sehfähigkeit
- Vermehrtes nächtliches Wasserlassen
- Ungeeignetes Schuhwerk
- Nasse und/oder unebene Böden

- Benommenheit, Unkonzentriertheit
- Unmittelbar im Weg stehende Gegenstände (= Hindernisse)
- Schlechte Lichtverhältnisse
- Suchen nach Lichtschaltern, Türgriffen, etc.
- Medikamentenwirkung (-nebenwirkung), die einen unsicher oder sehr müde machen
- Gehhilfen, die Ihnen nicht speziell angepasst sind, oder die durch ständigen Gebrauch eine Materialermüdung zeigen
- Beim Gehen hinderliche Katheterbeutel, Drainagebeutel oder Ähnliches
- Schlecht fahrende Infusionsständer
- Ein ungewohntes Bett, ggf. sogar noch verknüpft mit einem: unruhigen Schlaf
- Sich nicht trauen, um Hilfe zu bitten, weil man niemand belästigen will.



Was können Sie tun?

Schuhe

Fester Halt beim Gehen

Wenn Sie aufstehen und herumgehen dürfen und sollen, dann brauchen Sie unbedingt feste, geschlossene Schuhe, möglichst mit rutschfester Sohle. Sollten Sie solches Schuhwerk noch nicht von Zuhause mitgebracht haben, lassen Sie es sich mitbringen!

Licht und Sicht

Alles erkennen

Sorgen Sie für gute Sichtverhältnisse! So lassen sich Lichtschalter, Türklinken, Haltegriffe, evtl. Hindernisse und weitere Gegenstände im Raum besser erkennen. Probieren Sie die verschiedenen Lichtschalter schon am Tage einmal aus. Sollten Sie eine Brille für die räumliche Orientierung brauchen, so sollte diese auch stets in Ihrer Nähe sein.

Gehhilfen

Maßgeschneidert

Sollten Sie Gehhilfen benutzen, z.B. einen Rollator oder Gehstützen, im Volksmund gern „Krücken“ genannt, dann ist es sehr wichtig, dass diese speziell auf Ihren Körper hin angepasst werden und dass Sie sicher im Umgang mit ihnen sind. Sollte eine dieser Bedingungen nicht zutreffen, so sprechen Sie bitte unser Pflegepersonal oder eine/-n Mitarbeiter/-in der Physikalischen Abteilung an. Hier wird Ihnen sofort kompetent geholfen.