

■ Welche Maßnahmen können Sie selbst ergreifen?

- ✓ Festes geschlossenes Schuhwerk
- ✓ Passende, bequeme, leicht anziehbare Kleidung
- ✓ Angepasste Benutzung der Hilfsmittel (Rollator, Rollstuhl, Unterarmgehstützen, Gehstock)
- ✓ Benutzung von Hörgeräten und Brille



- ✓ Hüftschutzhosen
- ✓ Stoppersocken
- ✓ Umgebungsbedingte Sturzgefahren beseitigen



- ✓ Für ausreichende Beleuchtung sorgen
- ✓ Hindernisse und Stolperfallen beseitigen
- ✓ Toilettenvorrichtung benutzen, ggfs. Dusch- und Badewannenstühle einsetzen
- ✓ Haltegriffe benutzen

Haben Sie weitere Fragen oder benötigen Sie eine Pflegeberatung, dann wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal auf Ihrer Station.

Wir helfen Ihnen gerne weiter!



**Marien-Krankenhaus
Bergisch Gladbach**

*M*enschlich *K*ompetent *H*ilfsbereit
www.mkh-bgl.de

Dr.-Robert-Koch-Str. 18
51465 Bergisch Gladbach
Telefon 0 22 02/938-0



REHA-ZENTRUM REUTERSTRASSE
Geriatrische Klinik gGmbH
Bergisch Gladbach

Reuterstraße 101
51467 Bergisch Gladbach
Telefon 0 22 02/127-0



REHA-ZENTRUM REUTERSTRASSE
Geriatrische Klinik gGmbH
Bergisch Gladbach



Marien-Krankenhaus
■ Bergisch Gladbach
*M*enschlich *K*ompetent *H*ilfsbereit

Stolperfalle ALTER

Qualitätssicherung in der Pflege

Fotos: Fotolia



Was ist ein Sturz?

Ein Sturz ist jedes Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer tieferen Ebene zu liegen kommt.

Wie entstehen Stürze?

Der Sturz ist ein von vielen Faktoren abhängiges Ereignis. Das heißt, dass viele Einzelfaktoren zu einem Sturz beitragen. Man unterscheidet zwischen intrinsischen und extrinsischen Faktoren.

Körperinterne Risikofaktoren (intrinsisch)

- Einschränkung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, Gleichgewichtsverlust
- Seh- und Hörbeeinträchtigungen
- Beeinträchtigung des Denkens und der Stimmung
- Erkrankungen, die zu kurzfristiger Ohnmacht führen
- Ungewollter Urin- und Stuhlabgang
- Stürze in der Vergangenheit
- Flüssigkeitsmangel
- Schwindel
- Gangunsicherheit

Von außen einwirkende Risikofaktoren (extrinsisch)

- Unangepasste oder fehlerhafte Anwendung von Hilfsmitteln (z. B. falsche Brillenglasstärken)
- Schuhe (offene, schlecht sitzende, rutschige Schuhe), falsche Kleidung (zu groß oder zu lang)
- Medikamente
- Stolperfallen: nasse Fußböden, umherliegende Kabel, Lichtverhältnisse, Teppichkanten

Folgen eines Sturzes:

■ Körperliche Folgen z. B.:

- Schmerzen
- Bewegungseinschränkungen
- Prellungen
- Blutergüsse
- Knochenbrüche
- Kopfverletzungen
- Schädigungen innerer Organe
- Behinderungen
- Gangunsicherheit
- Verlust der Selbstständigkeit

■ Psychische Folgen:

- Angst vor erneuten Stürzen bis zum Selbstvertrauensverlust
- Sturzereignisse werden aus Scham verschwiegen
- Angst vor Abhängigkeit
- Rückzug

■ Unser Ziel ist:

Stürze verhindern und Sturzfolgen zu minimieren, indem Risiken und Gefahren erkannt und nach Möglichkeit abgewendet werden

■ Wie handeln Sie nach einem Sturz?

Patientenklingsel betätigen und den Sturz melden, auch wenn nichts passiert ist

