

Ihre Selbsteinschätzung

Anhand der unten stehenden Fragen können Sie Ihr persönliches Sturzrisiko einschätzen. Gerne beraten wir Sie, um Ihr Sturzrisiko gemeinsam senken zu können.

- Fühlen Sie sich in Ihrer Bewegung unsicher?
- Ist Ihre Sehkraft eingeschränkt?
- Leiden Sie an Schwindel- oder Ohnmachtsanfällen?
- Müssen Sie häufig oder eilig zur Toilette?
- Sind Sie schon einmal gestürzt?
- Sind Sie auf Hilfsmittel angewiesen?
- Nehmen Sie beruhigende Tabletten ein?

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

STAND: 04/2019
C5_FLY_042019

Für Rückfragen und Beratung stehen Ihnen unsere Sturzmanagerin, das Pflegepersonal, sowie unsere Ärzte und Therapeuten gerne zur Verfügung.



Patienteninformation

Vermeidung von Stürzen



Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

schätzungsweise 30 % aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal im Jahr. Bei den über 85-Jährigen erschreckenderweise über die Hälfte.

Ein Sturz, vor allem im höheren Alter, ist meistens ein einschneidendes Erlebnis und kann den Betroffenen in eine mehr oder weniger starke Pflegebedürftigkeit zwingen.

Unser Ziel ist es, Ihr Sturzrisiko so gering wie möglich zu halten, damit ein Sturzereignis einer raschen Genesung nicht im Wege steht.

Diese Broschüre soll Ihnen Tipps zur Minimierung der Sturzgefahr bieten; sowohl während Ihres Aufenthaltes in unserem Haus, als auch wieder zuhause.

Was können Sie tun?

- Tragen Sie festes Schuhwerk oder ABS-Socken.
- Denken Sie an Ihre Brille und Ihr Hörgerät.
- Bringen Sie Ihre Gehhilfen von zuhause mit oder bitten Sie Ihre Angehörigen, Ihnen diese nachzubringen.
- Nutzen Sie die Gehhilfen auch.
- Seien Sie vorsichtig bei nassem und glattem Untergrund.
- Stehen Sie langsam auf (Kreislauf).
- Achten Sie beim Toilettengang auf eine ausreichende Beleuchtung (besonders nachts).
- Wenn Sie auf Grund Ihrer Erkrankung oder nach einer Operation nicht alleine aufstehen können/dürfen, melden Sie sich jederzeit beim Pflegepersonal.
- Dasselbe gilt, wenn Sie sich unsicher fühlen. Stehen Sie auch dann nicht ohne Hilfe auf.

Stationärer Aufenthalt

Kommen Sie als Patient/in auf eine unserer Stationen, werden Sie vom Pflegepersonal nach eventuellen Risikofaktoren bezüglich Stürzen gefragt. Während der Anamnese schätzen wir ein, ob bei Ihnen ein Sturzrisiko besteht. Wenn nötig, stehen für Sie Hilfsmittel wie Niedrigbetten zur Verfügung. Bei Bedarf wird die Einschätzung aktualisiert.

