

GEMEINSAM STARK FÜR IHRE GESUNDHEIT

📍 KONTAKT

Pflegedirektion Altötting
Tel.: 08671 509-1316
pdl@innklinikum.de

Pflegedirektion Mühldorf
Tel.: 08631 613-2300
pflagedirektion@innklinikum.de

InnKlinikum Altötting
Vinzenz-von-Paul-Str. 10
84503 Altötting

InnKlinikum Mühldorf
Krankenhausstraße 1
84453 Mühldorf a. Inn

WEITERE INFORMATIONEN

finden Sie auf unserer Website www.innklinikum.de

EXTERNE AUSZEICHNUNGEN FÜR DAS INNKLINIKUM ALTÖTTING UND MÜHLDORF

- + Zertifizierte Kliniken in beiden Landkreisen nach DIN EN ISO 9001:2015
- + Akademisches Lehrkrankenhaus der LMU München (Altötting)
- + Akademisches Lehrkrankenhaus der TU München (Mühldorf)
- + Zertifizierte Regionale Traumazentren
- + Zertifizierte Schlaganfalleinheiten (Stroke Unit)
- + Zertifizierte Herzinfarkteinheit (Chest Pain Unit)
- + Zertifizierte Zentrale Notaufnahme
- + Zertifiziertes Darmzentrum und Kompetenzzentrum für Koloproktologie
- + Zertifiziertes Gynäkologisches Krebszentrum
- + Zertifiziertes Endoprothetikzentrum
- + Zertifizierte Wirbelsäuleneinrichtung Level II DWG
- + Zertifizierte Parkinson Fachklinik

VORSTAND

Vorstandsvorsitzender: Thomas Ewald

Vorstände: Prof. Dr. Dr. med. Michael Kraus,
Michael Prostmeier, Dr. med. Wolfgang Richter

EXPERTENSTANDARD IN DER PFLEGE

INFORMATION ZUR STURZPROPHYLAXE



VORBEUGUNG UND VERMEIDUNG EINES STURZES IM KRANKENHAUS

In jedem Lebensalter besteht ein Sturzrisiko. Aufgrund Ihres Aufenthalts befinden Sie sich in einer ungewohnten Umgebung und sind ggf. noch wegen Ihrer Erkrankung eingeschränkt. Deshalb kann es für Sie ein größeres Risiko zu stürzen geben.

Risiken wie beispielsweise:

- ≈ Gleichgewichtsstörungen
- ≈ Gangunsicherheit
- ≈ **Eingeschränkte Beweglichkeit** (durch Infusionsständer, Drainagen, Urinaleitungssysteme usw.)
- ≈ Seh-/ Hörbeeinträchtigungen
- ≈ **Kreislaufprobleme** (auch nach Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln, nach Operationen, Schwindel usw.)
- ≈ Geistige Einschränkungen
- ≈ **Verändertes Ausscheidungsverhalten**
- ≈ **Die Angst vor einem Sturz** erhöht die Gefahr zu stolpern bzw. zu stürzen
- ≈ **Inadäquates Schuhwerk**

Wir möchten Ihnen dabei helfen, **Stürze weitgehend zu vermeiden** und die **Sturzfolgen zu vermindern**, indem Risiken und Gefahren erkannt und nach Möglichkeit minimiert werden.



Als **Prophylaxe** werden alle Maßnahmen zur Vorbeugung bezeichnet.

Was können Sie tun, um Stürze zu vermeiden?

- ≈ Tragen Sie festes Schuhwerk oder Antirutschsocken
- ≈ Benutzen Sie immer Ihre Gehhilfe, bei Unsicherheiten erklären wir Ihnen gerne den korrekten Umgang
- ≈ Tragen Sie immer Ihre Brille und Hörgerät
- ≈ Bei Unsicherheit nutzen Sie die Rufglocke, wir unterstützen und begleiten Sie beim Aufstehen oder Gehen
- ≈ Sorgen Sie bitte beim An- und Ausziehen für einen sicheren Sitz, lassen Sie sich bei Bedarf von uns helfen
- ≈ Stehen Sie nach einer Intervention / Operation nicht ohne Hilfe einer Pflegekraft auf, da Ihr Kreislauf instabil sein kann
- ≈ Sorgen Sie dafür, dass es keine Stolperfallen für Sie gibt und seien Sie vorsichtig bei nassen und glatten Böden
- ≈ Machen Sie sich mit der Umgebung vertraut (Aufbau des Zimmers, Lichtschalterposition, Nachtlicht)
- ≈ Stützen Sie sich beim Aufstehen nicht am Nachtkästchen ab, diese sind mit Rollen versehen und können wegrollen
- ≈ Bei Einnahme von Schmerzmittel / Beruhigungsmittel unterstützen wir Sie beim Gehen

Sicher auf den Beinen - bin ich sturzgefährdet?

- ≈ **Gelingt es Ihnen**, 10 Sekunden lang wie ein Seiltänzer auf einer Linie zu stehen?
- ≈ **Können Sie** innerhalb von 12 Sekunden fünfmal mit verschränkten Armen von einem Stuhl aufstehen?
- ≈ **Brauchen Sie** mehr als 10 Sekunden, um 10 Meter zu gehen?

Haben Sie bei einem der oben beschriebenen Tests Schwierigkeiten, sprechen Sie uns an, wir unterstützen Sie!

Was tun wir, um Stürze zu vermeiden?

- ≈ **Wir erfassen mögliche Sturzrisikofaktoren** und entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen Maßnahmenplan zur Sturzprophylaxe
- ≈ **Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen**
- ≈ **Wir stellen Ihnen** Hilfsmittel und Gehhilfen zur Verfügung
- ≈ **Wir weisen Sie in die Benutzung der Hilfsmittel ein** und führen Übungen mit Ihnen durch
- ≈ **Sie haben Sturzangst?** Dann bitten wir Sie uns dies klar zu benennen - wir unterstützen Sie!
- ≈ **Wir unterstützen Sie** bei Übungen zur Sturzprophylaxe

Unsere Maßnahmen

für besonders sturzgefährdete Personen werden gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten und ggf. mit den Angehörigen abgestimmt.