

## Sehr geehrte Patentinnen, sehr geehrte Patienten,

### möchten Sie aktiv und sicher in Bewegung bleiben?

Dann können die folgenden Informationen für Sie hilfreich sein.

Sicheres Stehen und Gehen beeinflusst unser Leben positiv, dennoch kommt es manchmal zu Stürzen. Das Risiko eines Sturzes erhöht sich mit zunehmendem Alter, da Balance, Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit nachlassen.

Jedoch auch bei jüngeren Menschen kann es aufgrund von Krankheit oder Medikamenteneinnahme zu einem erhöhten Sturzrisiko kommen.

Viele Ursachen von Stürzen sind bekannt und deshalb beeinflussbar. Dieser Flyer gibt Ihnen Informationen, wie Sie Stürze vermeiden und Ihre Umgebung sicher gestalten können.

Mit uns kommen Sie sicher durch den Alltag.



**Für weitere Fragen sprechen Sie bitte unsere Ärzte, Pflegepersonal oder Praxispersonal an, um sicher durch den Alltag zu kommen.**

## Zusammengestellt für den Unternehmensverbund durch:



**Dr. med. Uwe Streckenbach**  
Chefarzt der Geriatrie  
Telefon 05651 82-1671  
uwe.streckenbach@klinikum-wm.de



**MUDr. Riad El Eid**  
Ärztlicher Leiter MVZ Luisenstraße  
Telefon 05651 30280  
mail@mvz-wm.de



**Martina Wallbraun-Herwig**  
Pflegedienstleiterin am Klinikum Werra-Meißner  
Telefon 05651 82-1110

Stand: Juni 2018

Wir bilden aus!



**GesundheitsHolding  
Werra-Meißner**

Für Ihre Gesundheit  
stark im Verbund

**GesundheitsHolding  
Werra-Meißner GmbH**

Luisenstraße 23b  
37269 Eschwege

Telefon 05651 3028-0  
Telefax 05651 3028-18

www.mvz-wm.de  
mail@mvz-wm.de



**GesundheitsHolding  
Werra-Meißner**

Für Ihre Gesundheit  
stark im Verbund



**MVZ  
Werra-Meißner**

Gesellschaft für  
Medizinische Versorgungszentren





## 10 Tipps zur Sicherheit im Alltag Sturzprävention zu Hause und im Krankenhaus

### + Balance und Kraft

Um aktiv und gesund zu bleiben, benötigen Sie Balance, Kraft, Flexibilität und Ausdauer. Diese trainieren Sie häufig schon im Alltag, wie z.B. bei der Hausarbeit, dem Einkauf zu Fuß, beim Spazieren gehen, Arbeiten im Garten und vielem mehr. Sie können Balance und Kraft aber auch gezielt trainieren. Angebote erhalten Sie z.B. bei der Volkshochschule (Tai Chi, Tanzkurse uvm.)

### + Sehen

Viele Menschen leiden unter Sehproblemen. Im Alter treten häufig Erkrankungen des Auges auf, wie z.B. der graue Star, die Makuladegeneration sowie gefäßbedingte Schäden des Auges. Viele Krankheiten können behandelt oder korrigiert werden. Gehen Sie regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen und tragen Sie regelmäßig Ihre Brille.

### + Hören und Schwindel



Hörprobleme und/oder Schwindel können mit dem Alter zunehmen. Unser Innenohr ist ein Gleichgewichtsorgan. Kontaktieren Sie bei Problemen Ihren Hausarzt. Vermeiden Sie Tätigkeiten wie Fensterputzen, das Nutzen von Leitern etc. Lassen Sie sich Zeit beim Aufstehen, vermeiden Sie zu schnelles Aufsetzen und Aufstehen. Lassen Sie regelmäßig Ihre Vitalzeichen kontrollieren.

### + Medikamente

Gelegentlich können Medikamente Ihr Gleichgewicht beeinträchtigen, sodass es empfehlenswert wäre regelmäßig mit Ihrem Hausarzt über die Zusammensetzung Ihrer Medikamente, besonders wenn neue Medikamente verordnet wurden, zu sprechen. So kann er ggf. Änderungen vornehmen, damit Sie sich wohler fühlen. Im Krankenhaus wird Ihnen meist vor einer OP eine Prämedikation verabreicht, hier ist es besonders wichtig, dass Sie nicht alleine aufstehen, da das Medikament Sie müde macht und Sie somit sturzgefährdet sind.



### + Füße und Schuhwerk

Fußprobleme beeinträchtigen Ihr Gehen. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bei Symptomen wie Schmerzen, Kribbeln und Taubheitsgefühl etc. Tragen Sie bequeme, geschlossene Schuhe mit festem Halt und rutschfester Sohle. Auch Hausschuhe sollten gut sitzen, wenn Sie in Strümpfen laufen benutzen Sie rutschhemmende Socken und achten Sie auf geeignete, gut sitzende Kleidung.

### + Wohnumfeld

Sorgen Sie in Ihrem Zuhause für eine sichere Beleuchtung, benutzen Sie eine Nachtlampe, beseitigen Sie alle Stolperfallen, vermeiden sie lose Teppiche und rutschige Flächen. Handläufe an der Treppe machen diese sicherer. Legen Sie Antirutschmatten in Ihre Badewanne und Dusche. Vermeiden Sie Tätigkeiten bei denen Sie sich unsicher fühlen (Fensterputzen).

### + Hausnotrufsysteme

Um 24 Stunden am Tag abgesichert zu sein, können Sie sich einen Hausnotruf einrichten lassen. Bei diesem System tragen Sie ein Armband mit dem der Notruf per Knopfdruck ausgelöst werden kann. Die Leitstelle kontaktiert dann die von Ihnen angegebenen Kontaktpersonen oder schickt Ihnen einen Krankenwagen zur Hilfe.



### + Hilfsmittel

Sollten Sie einen Rollator, Stock oder ähnliches zur Sicherheit beim Gehen besitzen, benutzen Sie diesen bitte regelmäßig. Wenn Sie das Gefühl haben, ein Hilfsmittel zu benötigen, kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt. Dieser wird Ihnen dann beratend zur Seite stehen.

### + Außer Haus (Hotel und Krankenhaus)

Erkunden Sie Ihr neues Umfeld genau, schauen Sie wo sich Lichtschalter befinden. Räumen Sie Stolperfallen bei Seite. Sorgen Sie besonders in unbekanntem Umgebungen immer für ausreichend Beleuchtung.

### + Hilfen im Krankenhaus

Im Krankenhaus werden Ihnen einige Hilfsmittel geboten, um Stürze zu vermeiden wie z.B. Sturzmatten und Niederflurbetten. Bitte achten Sie darauf, dass sich die Notrufklingel immer in Ihrer Reichweite befindet. Gerne können Sie sich die bereits vorhandenen Hilfsmittel von Zuhause mitbringen, um sicher durch den Alltag zu kommen.