




**INFORMATIONSBROSCHÜRE
STURZPRÄVENTION**

- 
- 01** Wir sind für Sie da
 - 02** Ihre Sicherheit im Spital liegt uns am Herzen
 - 03** So reduzieren Sie das Sturzrisiko zu Hause
 - 05** Weiterführende Informationen/
Literaturangaben

WIR SIND FÜR SIE DA

Sind Sie in letzter Zeit gestürzt? Oder sind Sie sogar deswegen hier im Spital? Fühlen Sie eine zunehmende Gangunsicherheit oder Schwäche in den Beinen? Wenn ja, wird diese Informationsbroschüre Ihr Interesse wecken.

In der Schweiz wird grundsätzlich eine Zunahme der über 65-jährigen Menschen prognostiziert. Mit dieser Entwicklung steigt auch die Wahrscheinlichkeit von Stürzen bei älteren Menschen. Nach einem Sturz heilen die körperlichen Folgen meistens ab, trotzdem bleibt die Mobilität oft eingeschränkt. Betroffene haben häufig Angst erneut zu stürzen, was oft soziale Konsequenzen und Veränderungen im Alltag mit sich bringt.

Gemäss unserer Erfahrung holen sich nur wenige Personen im Alter von über 65 Jahren gezielte Informationen zur Vermeidung von Stürzen ein. Deshalb ist es uns ein wichtiges Anliegen, Sie über das Thema Sturzprävention zu informieren.

In dieser Broschüre erhalten Sie und Ihre Angehörigen wichtige Informationen und Empfehlungen zur Vorbeugung von Stürzen. Bei Fragen dürfen Sie sich jederzeit an unser Fachpersonal wenden.

Ihre Gesundheitsfachpersonen des Spitals Thun.

IHRE SICHERHEIT IM SPITAL LIEGT UNS AM HERZEN

Sturzrisikofaktoren für hospitalisierte Patienten sind beispielsweise:

- Gefühl von allgemeiner Schwäche
- Veränderte Ausscheidung
- Verwirrtheit
- Einnahme zusätzlicher Medikamente
- Operationen
- Vorausgegangene Stürze

Die Spitalumgebung ist für Sie wahrscheinlich fremd. Da Sie sich nicht in Ihrer gewohnten Umgebung aufhalten, erhöht sich das Sturzrisiko für Sie.

Zu Ihrer eigenen Sicherheit bitten wir Sie, folgende Punkte zu beachten:

- Melden Sie dem Pflegefachpersonal oder den Ärzten, wenn Sie einen früheren Sturz hatten.
- Klingeln Sie immer vor dem Aufstehen, sofern mit dem Pflegefachpersonal nicht etwas anderes abgesprochen ist.
- Nehmen Sie sich Zeit beim Aufstehen.
- Schalten Sie in der Nacht das Licht ein, wenn Sie auf die Toilette gehen.
- Tragen Sie geschlossene Schuhe oder verlangen Sie beim Pflegefachpersonal Antirutschsocken.
- Benutzen Sie Ihre Sehhilfen und schauen Sie, dass die Gläser sauber sind.
- Befolgen Sie die Instruktionen von der Physiotherapie und verwenden Sie gegebenenfalls Hilfsmittel wie beispielsweise Gehstöcke.

Möglicherweise werden bei Ihnen Massnahmen wie beispielsweise eine Bodenmatte oder Bettseiten-schütze eingerichtet. Diese Massnahmen dienen Ihrer Sicherheit. Die zuständige Pflegefachperson wird diese vorgängig mit Ihnen besprechen.

SO REDUZIEREN SIE DAS STURZRISIKO ZU HAUSE

Auch nach dem Spitalaufenthalt können Sie einige wichtige Dinge beachten:

- Informieren Sie sich bei den Pflegefachpersonen über spezifische Angebote der Physiotherapie oder Ergotherapie.
- Erkundigen Sie sich bei der Spitex in Ihrer Region nach Hilfsangeboten.
- Wenn Sie zu Hause viel auf die Toilette gehen müssen, tragen Sie Kleidung, die sich einfach und schnell öffnen lässt.

Fragen Sie Ihren Hausarzt bei Ihrem nächsten Besuch, welche Medikamente Ihre Mobilität beeinflussen.

DIE ANGEBOTE DER PHYSIOTHERAPIE

Kräftig und mobil im Alltag

Körperliche Faktoren wie muskuläre Schwäche, Gleichgewichtsschwierigkeiten und verminderte Reaktionsfähigkeit erhöhen das Risiko für einen Sturz deutlich. Damit solche altersbedingten Prozesse nicht zur Gefahr werden, melden Sie sich frühzeitig bei der Physiotherapie an. Individuell auf Sie angepasste Übungen für den Erhalt Ihrer Kraft, Beweglichkeit und für die Verbesserung des Gleichgewichts sowie der Reaktionsfähigkeit helfen Ihnen, sich im Alltag kräftiger und sicherer zu bewegen. Ebenfalls trifft der Physiotherapeut mögliche Abklärungen über Gehhilfen.

Auf dem beigelegten **Übungsblatt** finden Sie bereits einige wichtige Übungen für die Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht.



SO REDUZIEREN SIE DAS STURZRISIKO ZUHAUSE

DIE ANGEBOTE DER ERGOTHERAPIE

Abklärung der Wohnsituation

Bei einem Rundgang durch die Wohnung bespricht die Ergotherapeutin gemeinsam mit Ihnen die Gefahrenquellen für Stürze und macht unter Umständen sogleich notwendige Anpassungen, wie zum Beispiel das Umplatzieren von ungünstigen Gegenständen am Boden. Es ist wichtig, solche Veränderungen in der Einrichtung zu akzeptieren, damit man sich sicherer im Haus bewegen kann.

Anpassung der Wohnumgebung

Viele kleine Teppiche, schummrige Licht im Gang, kein Handlauf entlang der Treppe... Diese und andere Situationen erkennt eine Ergotherapeutin als Gefahrenquelle für Stürze. Gemeinsam bespricht sie mit Ihnen solche Situationen. Es ist wichtig, dass Beleuchtungskörper installiert werden, die helles Licht abgeben. Das Anbringen eines Bewegungsmelders im Korridor, damit das Licht automatisch angeschaltet wird, ist beispielsweise eine weitere mögliche Massnahme.

Strategien entwickeln im Umgang mit Gangunsicherheit

Wenn Sie beispielsweise Ihre Wäsche noch selber erledigen möchten, sucht die Ergotherapeutin mit Ihnen nach passenden Möglichkeiten, die Wäsche so zu transportieren, dass Sie eine Hand frei haben, damit Sie sich am Handlauf festhalten können. Das Transportieren der Wäsche in einer Umhängetasche ist hier beispielsweise eine denkbare Lösung.

Vermittlung von Hilfsmitteln oder Hilfsmittelabgabestellen

Interessieren Sie sich beispielsweise für eine Einstiegshilfe in die Badewanne, so berät und informiert die Ergotherapeutin über eine kompetente Hilfsmittelberatungsstelle in Ihrer Nähe. Zudem macht sie Sie auf andere bekannte Angebote zur Sturzprävention aufmerksam.

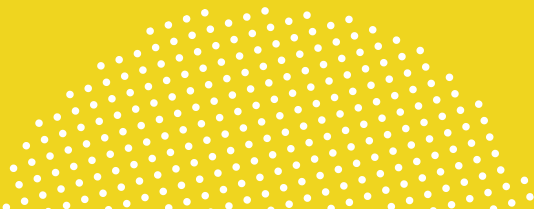
WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Rheumaliga Schweiz
www.rheumaliga.ch

Stiftung für Patientensicherheit
www.patientensicherheit.ch

LITERATURANGABEN

- Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften [AWFM] (2007). DEGAM-Leitlinie Ältere Sturzpatienten Nr.4. Frankfurt a.M.: DEGAM.
- Bundesamt für Statistik [BFS]. (2015). Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz 2015 - 2045. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- Müller, R., Halfens, R., Schwendimann, R., Müller, M., Imoberdorf, R., Ballmer, P.E. (2009). Risikofaktoren für Stürze und sturzbedingte Verletzungen im Akutspital – Eine retrospektive Fall-Kontroll-Studie . Pflege (22), pp. 431 - 441.
- Sommerhalder, K., Frey, S., Leuenberger, L. & Hahn, S. (2012). Förderung der Gesundheitskompetenz im Akutspital: Ein Handlungsleitfaden. Bern: Berner Fachhochschule Gesundheit.



KONTAKTE:

Pflege

Andrea Hess, Koordinatorin Altersfrakturen

Tel. 058 636 21 47

andrea.hess@spitalstsag.ch

Mo/Do, 8.00-16.00 Uhr

Physiotherapie

Haus F

Tel. 058 636 26 77

physio.thun@spitalstsag.ch

Ergotherapiezentrum Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Oberland

Bernstrasse 3

CH-3600 Thun

Tel. 033 225 21 00

ergo-oberland@srk-bern.ch

www.ergothun.ch

Spital STS AG Thun

Krankenhausstrasse 12

CH-3600 Thun

Tel. 058 636 26 26

info@spitalstsag.ch

www.spitalthun.ch

