

Warum ist Ihr Sturzrisiko höher?

Im Alter treten zunehmend gesundheitliche Probleme auf. Viele Krankheiten (z.B. rheumatische Erkrankungen, Parkinson, Rückenschmerzen, Multiple Sklerose) führen zu einer Unsicherheit beim Gehen.

Bewegungsmangel erhöht nachweislich das Sturzrisiko, da die Muskulatur nicht trainiert wird und sich zurückbildet.

Auch ein eingeschränktes Sehvermögen kann dazu führen, dass Sie Ihre Umgebung nicht komplett oder nur unscharf wahrnehmen.

Gibt es Situationen, in denen Ihnen plötzlich schwindelig wird? Nehmen Sie zurzeit neue Medikamente ein, die vorübergehend Schwindel auslösen können?

Gibt es Schwierigkeiten beim Toilettengang? Kann die Toilette nicht rechtzeitig aufgesucht werden oder ist Unterstützung notwendig?

Melden Sie sich bei uns, damit wir Sie unterstützen können und Sie sich wieder sicher fühlen!

Kontakt und Informationen

Wenn Sie noch Fragen haben, sprechen Sie das Pflegepersonal auf Ihrer Station an oder nehmen Sie telefonisch unter

(02 81) 106–2079

Kontakt zur Physiotherapie auf.



Risiko Sturz

Eine Information des
Evangelischen Krankenhauses Wesel

Sehr geehrter Patientin, sehr geehrter Patient,

mit zunehmendem Alter können die Folgen von Stürzen gravierender werden -und wer kennt sie nicht, die Angst vor dem Sturz!

Wir, das Pflege- und Ärzteteam vom Evangelischen Krankenhaus Wesel, möchten, dass Sie so lange wie möglich selbstständig beweglich bleiben und Sie sich sicher und angstfrei in unserem Hause bewegen können.

Wer sich aus Angst vor einem Sturz weniger bewegt, vermindert das Sturzrisiko nicht, im Gegenteil – das bekannte Sprichwort

„Wer rastet, der rostet“

nimmt deshalb in der Sturzprophylaxe einen wichtigen Platz ein.



Tipps, die helfen sich sicherer zu bewegen:

- Tragen Sie gut sitzendes und geeignetes Schuhwerk (je nach Erkrankung) – Wir beraten Sie gern!
- Tragen Sie Ihre Seh- bzw. Hörhilfen bei jedem Gang, ist er auch noch so kurz.
- Falls Sie zuhause Gehhilfen benutzt haben, lassen Sie sich diese bitte mitbringen. Benutzen Sie sie auch in unserem Hause.
- Stehen Sie niemals alleine auf bei Unsicherheit, klingeln Sie nach uns (auch nachts!)
- Achten Sie auf eine gute Beleuchtung ihrer Gehstrecke, schalten Sie auch nachts das Licht ein!
- Benutzen Sie beim Treppensteigen oder auf der Station, wenn vorhanden, den Handlauf.
- Benutzen Sie auf den Toiletten und in den Duschen die Haltegriffe, die wir für Ihre Sicherheit dort angebracht haben.
- Achten Sie auf Gefahrenstellen – laufen Sie nie alleine über nasse Böden - melden Sie sich bei uns!
- Bei Unsicherheit heben Sie bitte nichts vom Boden auf - melden Sie sich bei uns, wenn Ihnen etwas auf den Boden gefallen sein sollte, wir heben es wieder für Sie auf.

