

Aktiv vorbeugen

Treppensteigen

- Konzentriertes langsames Treppensteigen, ein gut ausgeleuchtetes Treppenhaus und Handläufe an beiden Seiten erhöhen Ihre Sicherheit.
- Vorsicht, die größte Unfallgefahr besteht bei der ersten und letzten Stufe.

Stolperfallen

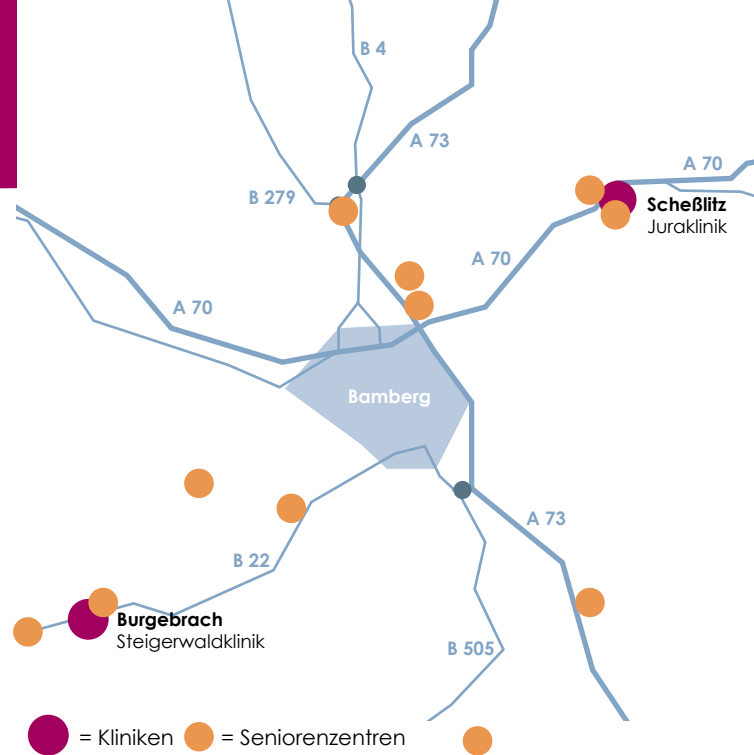
- Vermeiden Sie Kabel, am Boden stehende Taschen oder das Gehen über nasse Böden.

Aufstehen

- Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die jeweiligen Positionen zu gewöhnen. Stehen Sie langsam auf.
- Schalten Sie nachts vor dem Aufstehen stets das Licht ein.

Ruhepausen

- Ausreichende Ruhepausen schützen Sie vor Überanstrengung.



Ihre Ansprechpartner:

Wenden Sie sich vertrauensvoll an die **Pflegerin oder den Pfleger** in Ihrer Klinik oder an die **Altenpflegerin oder den Altenpfleger** in Ihrem Seniorenheim.

Unsere MitarbeiterInnen informieren Sie gerne auch in einem persönlichen Gespräch.

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH
Oberend 29 - 96110 Scheßlitz
Telefon: 09542-779-0
Telefax: 09542-779-199
E-Mail: info@gkg-bamberg.de
www.gkg-bamberg.de

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH



Wir sorgen für Sie.
Heute und morgen.

Sturzgefahren erkennen
- Stürze vermeiden



GKG
Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

SENIOTEL[®]

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH

www.gkg-bamberg.de

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Angehörige,

mit zunehmendem Alter und aufgrund
einer Erkrankung oder Operation erhöht
sich das Risiko eines Sturzes.

Unser Anliegen ist es, Stürze zu vermei-
den, wofür die potenziellen Gefahren
und Risiken zu erkennen und zu minimie-
ren sind.

Wir geben Ihnen Empfehlungen und In-
formationen, die Ihnen helfen das Sturzri-
siko zu verringern.

Gerne unterstützen wir Sie und Ihre An-
gehörigen.

Ihr Pflegeteam.

Muskelabbau und Gleichgewichtsstö-
rungen bei älteren Menschen können zu
Gehstörungen und damit zu Stürzen füh-
ren.

Häufige Ursachen für Stürze:

- Muskelschwäche, Schwindel, Gleich-
gewichtsstörungen
- Zu geringe Flüssigkeitszufuhr verur-
sacht Schwindel
- Erkrankungen: Verwirrtheitszustände,
Schlaganfall, Demenzerkrankung,
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlechte Sehfähigkeit
- Schlechtes Schuhwerk
- Fehlende oder nicht angepasste
Gehhilfen
- Stolperfallen/Nasse Böden
- Medikamente: Beruhigungsmittel,
Schlafmittel, Blutdrucksenkende Mit-
tel
- Alkohol, insbesondere im Zusammen-
wirken mit Medikamenten

Beugen Sie vor, Sie helfen damit sich
Ihre Eigenständigkeit zu bewahren.

Muskelkraft erhalten

- Krankengymnasten können Ihnen
zeigen, wie Sie Ihre Muskeln stärken
können.
- Körperliche Bewegung und Gleich-
gewichtsübungen verbessern Ihr
Gleichgewicht.

Flüssigkeitszufuhr

- Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaus-
halt gibt Ihnen Energie und mehr
Konzentration.

Sehstärke

- Regelmäßige Sehstärkenkontrollen
beim Augenarzt oder Optiker hilft
Stürzen vorzubeugen.
- Vorsicht Gleitsichtbrillen erhöhen
die Sturzgefahr.

Gutes Schuhwerk

- Gut sitzende, feste Schuhe mit
rutschfesten Sohlen sorgen für Si-
cherheit beim Gehen.
- Gehen Sie nicht barfuß oder auf
Strümpfen.

Gehhilfen

- Gehstock, Rollator oder Rollstuhl soll-
ten immer in erreichbarer Nähe sein.

Wenn Sie unsicher sind oder unsere
Hilfe benötigen, läuten Sie oder spre-
chen Sie uns an.

Wir unterstützen Sie gerne.