

Gefahrenquellen im eigenen Heim

Möbel:

Achten Sie darauf, dass die Durchgänge in allen Räumen frei sind. Stühle und das Bett sollten die richtige Höhe haben, so dass gefahrlos aufgestanden und hingesetzt werden kann. Eine Armlehne oder ein elektrisch verstellbarer Lattenrost erweisen sich häufig als Hilfe, um ein selbstständiges Aufstehen und Hinsetzen zu erleichtern.

Trittleitern:

Steigen Sie auf keinen Fall auf wackelige Hocker oder Bürostühle mit Rollen. Nutzen Sie eine Haushaltsleiter oder Tritte, die geprüft sind. Im Idealfall übernehmen Angehörige, Nachbarn etc. Aufgaben für Sie, die eine Leiter erforderlich machen.

Böden und Treppen:

Hier besteht eine große Gefahrenquelle, auszurutschen oder zu stolpern. Mit Teppichklebeband oder Antirutschmatten sorgen Sie für mehr Sicherheit. Kabel, die quer durch das Zimmer oder den Flur laufen, sind eine weitere ernsthafte Stolperfalle.

Badezimmer und Toilette:

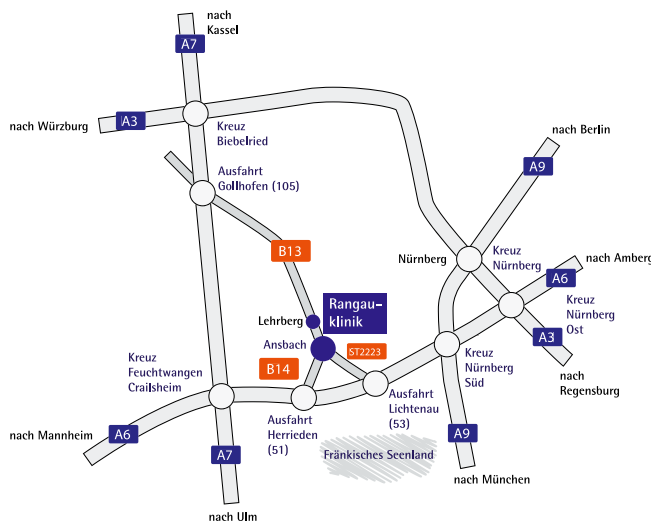
Fliesen können oft rutschig sein. Durch eine Gummimatte lässt sich Abhilfe schaffen. Wegklappbare Haltegriffe sowie eine Toiletten-sitzerhöhung sind sinnvolle Hilfsmittel. Zudem sollte der sichere Einstieg in die Badewanne oder Dusche gewährleistet sein.

Profil und Lage

Die Rangauklinik Ansbach ist eine renommierte Akutklinik mit modernem Schlaflabor sowie eine Rehabilitationseinrichtung für Pneumologie und Onkologie von Diakoneo.

Die Klinik liegt in klimatisch günstiger Lage am Südwesthang eines sonnigen Hügels im Tal der Fränkischen Rezat, etwa vier Kilometer von Ansbach entfernt. Ein bewaldeter Ausläufer der Frankenhöhe bildet die landschaftlich reizvolle Umrahmung für die Gebäude der Rangauklinik Ansbach.

Anfahrtsskizze



Kontakt

Rangauklinik Ansbach GmbH

Fachklinik für Lungen- und Bronchialheilkunde
Zentrum für medizinische Rehabilitation

Strüth 24 · 91522 Ansbach

Tel.: +49 981 840-0 · Fax: +49 981 840-2900

info@rangauklinik.de · www.rangauklinik.de



Sitz der Gesellschaft:
Heckenstraße 12 · 91564 Neuendettelsau
Reg.-Gericht: Ansbach HRB 4224



Fachklinik für Lungen- und
Bronchialheilkunde
Zentrum für medizinische
Rehabilitation

Sturzprophylaxe

Informationen für Patienten
und Angehörige

Sehr geehrte Patienten,

dieses Informationsblatt beantwortet einige der am häufigsten gestellten Fragen und gibt Hinweise zum Umgang bei einer Sturzgefährdung.

Stürze und Sturzfolgen

In Deutschland ereignen sich pro Jahr ungefähr vier bis fünf Millionen Stürze.

Aus zehn Prozent dieser Stürze resultieren behandlungsbedürftige Verletzungen.

So ergeben sich pro Jahr bereits alleine 100.000 Hüftfrakturen.

Hinzu kommen noch 100.000 andere Frakturen.

Wer ist sturzgefährdet?

Das sind vor allem Personen, die Geh- und Gleichgewichtsstörungen haben, an Muskelschwäche oder häufigen Schwindelanfällen leiden. Verwirrte Personen und Personen mit Sehstörungen, wie grauer oder grüner Star, sind ebenfalls sturzgefährdet. Zudem betrifft es Personen, die schon ein oder mehrere Male gestürzt sind. Auch die regelmäßige Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmittel trägt zu einem erhöhten Sturzrisiko bei. Treten bei einer Person ein oder mehrere der genannten Merkmale auf, ist ihr Risiko zu stürzen, deutlich höher.

Was Sie während des Klinikaufenthaltes tun können

Da die Umgebung für Sie unbekannt ist, sollten Sie sich so schnell wie möglich mit der Umgebung vertraut machen.

Weitere Empfehlungen für Sie

- Lassen Sie sich die Funktion Ihres Bettes und der dazugehörigen Klingel vom Pflegepersonal erläutern.
- Legen Sie die Klingel in Reichweite.
- Prägen Sie sich ein, wo der Lichtschalter ist.
- Achten Sie auf rutschfestes und geschlossenes Schuhwerk.
- Stellen Sie Ihre Schuhe an einen festen Platz.
- Laufen Sie nicht auf feuchten Fußböden.
- Ist Ihnen das Bett zu schmal und Sie haben Angst, herauszufallen, dann lassen sich Seitensicherungen anbringen. Bitte sprechen Sie das Pflegepersonal an.
- Sie tragen im Bett gerne Socken? Wählen Sie hierfür Stoppersocken. Diese haben eine rutschhemmende Sohle. Ein Muster erhalten Sie bei Ihrer Pflegefachkraft.
- Wenn Sie eine Brille benötigen, dann tragen Sie diese bitte.
- Informieren Sie das Pflegepersonal, wenn Sie beim Gehen unsicher sind und Unterstützung benötigen.
- Sprechen Sie das Pflegepersonal an, wenn Sie sich im Umgang mit Gehhilfen oder anderen Hilfsmitteln nicht sicher fühlen.
- Schalten Sie in der Dämmerung und Dunkelheit beim Aufstehen stets das Licht an.
- Befestigen Sie eventuell benötigte Gehstützen an den Halterungen an Ihrem Bett.
- Achten Sie bitte darauf, dass es in Ihrem Zimmer keine Stolperfallen gibt.
- Benutzen Sie die Ihnen im Bedarfsfall zur Verfügung gestellten Hilfsmittel (Rollator, usw.)



Informieren Sie uns über:

- Stürze, die sich vor Ihrem Klinikaufenthalt zugetragen haben
- Einschränkungen Ihrer Sehkraft
- Einschränkungen Ihrer Beweglichkeit
- Arzneimittel, die Sie einnehmen (auch wenn diese nicht verschreibungspflichtig sind)
- Einschränkungen Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit
- Gleichgewichtsstörungen
- Konzentrations- und Merkschwächen
- Probleme, sich in der Umgebung zurecht zu finden

Sie haben noch Fragen?

Sprechen Sie uns an!
Das Pflegepersonal Ihrer Station steht Ihnen gerne zur Verfügung.