

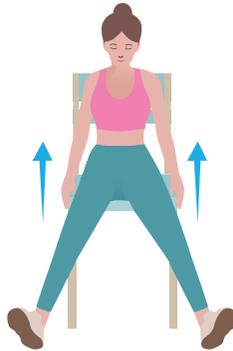
Beinschwingen

Heben Sie ein Bein vom Boden und winkeln Sie es leicht an. Bewegen Sie es nach vorne, nach hinten und zur Seite und tippen Sie jeweils mit dem Fuß auf dem Boden. Dann wechseln Sie das Bein und wiederholen die Übung einmal. Sie können die Übung mehrmals täglich durchführen, machen Sie dann jeweils eine Wiederholung. Sie trainiert den Gleichgewichtssinn.



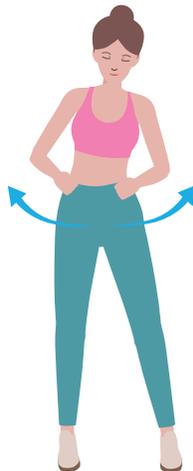
Hochstemmen (Übung im Sitzen)

Rücken Sie auf dem Stuhl oder Sessel bis auf die Vorderkante und umfassen Sie die Armlehnen. Stemmen Sie sich dann mithilfe der Arme hoch. Setzen Sie sich wieder hin und wiederholen Sie die Übung noch vier Mal. Sie können die Übung mehrmals am Tag (mit jeweils fünf Wiederholungen) durchführen. So trainieren Sie die Muskulatur auf der Rückseite Ihrer Oberarme.



Hüftkreisen

Stellen Sie sich bequem und mit leicht gegrätschten (etwa Schulterbreite) Beinen hin. Stemmen Sie die Hände in die Hüften und lassen Sie diese in beide Richtungen kreisen. Machen Sie diese Übung ca. eine Minute lang. Wiederholen Sie sie einmal und wechseln Sie dabei die Richtung des Hüftkreises. Diese Übung dient der Verbesserung des Gleichgewichtssinns und lässt sich mehrmals täglich durchführen.



VOR DER ENTLASSUNG SOLLTEN:

- Notwendige Hilfsmittel erprobt und verordnet werden.
- Falls nötig, ambulante Therapien empfohlen werden.
- Eventuell eine Beratung zur Wohnraumanpassung durchgeführt werden.
- Gegebenenfalls Informationen zur Pflegeversicherung und ambulanten Hilfen beim Sozialdienst eingeholt werden.

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gern. Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlungsteam der Station.

klinikum⁺
OSNABRÜCK

Klinikum Osnabrück GmbH
Am Finkenhügel 1–3
49076 Osnabrück
Annette Sechelmann
Telefon 0541 405-604215
www.klinikum-os.de



klinikum⁺
OSNABRÜCK

**PATIENTEN-
INFORMATION**

STURZVORBEUGUNG STURZVERMEIDUNG

in Anlehnung an den Expertenstandard
„Sturzprophylaxe“ des Deutschen Netzwerks
für Qualität in der Pflege (DNQP)





INFORMATIONEN ZUR STURZVORBEUGUNG

Vielleicht fragen Sie sich, was habe ich mit dem Thema „Sturz“ zu tun?

Viele Faktoren können zu einem Sturzrisiko führen, z. B. bestimmte Erkrankungen, Folgen einer Operation oder Medikamente, um nur einige Beispiele zu nennen.

Daher kann dieses Thema jeden Menschen, unabhängig vom Alter, betreffen.

WIR WERDEN SIE ZU FOLGENDEN FAKTOREN BEFRAGEN:

- Sind Sie vor dem Krankenhausaufenthalt gestürzt?
- Gab es im letzten halben Jahr Sturzereignisse?
- Haben Sie eine Sehstörung?
- Sind Sie gangunsicher?
- Haben Sie Schmerzen beim Gehen?
- Fühlen Sie sich mit Ihren Mobilitätshilfsmitteln unsicher?
- Müssen Sie nachts häufiger zur Toilette?

Obgleich es nicht möglich ist, alle Stürze zu verhindern, kann durch gezielte Interventionen die Sturzrate verringert werden.

SO VERMINDERN SIE DAS STURZRISIKO:

- Tragen Sie geschlossene, feste Schuhe.
- Nutzen Sie Ihre Brille / Ihr Hörgerät.
- Lassen Sie sich Ihre gewohnte Gehhilfe mitbringen.
- Nehmen Sie nur die vom Arzt angeordneten Medikamente ein.
- Bleiben Sie vor dem Aufstehen eine kurze Zeit auf der Bettkante sitzen. So kann sich Ihr Kreislauf an die neue Körperposition anpassen.
- Melden Sie sich bei Ihrer Pflegekraft, wenn Sie sich unsicher fühlen.

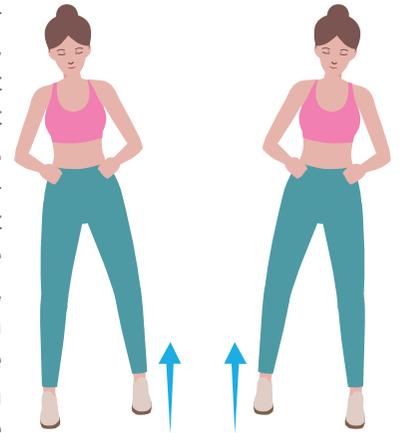
UM STÜRZE ZU VERMEIDEN, BIETEN WIR:

- Diagnostische Maßnahmen
- Medikamentenanpassung
- Beratung bezüglich Gehhilfen sowie weiterer Hilfsmittel, z. B. Hüftprotektoren
- Durchführung von Gleichgewichtstrainingsprogrammen
- Hinweise zur Erkennung von Gefahrenquellen in der Umgebung
- Begleitung bei Gangunsicherheit
- Informationen zur Ernährung

ÜBUNGEN ZUM SELBSTTRAINING

Auf einem Bein stehen

Eine der bekanntesten Übungen, das Gleichgewicht zu trainieren, ist der Einbeinstand. Verlagern Sie hierbei das Gewicht langsam auf eine bestimmte Seite, bis Sie das Bein der anderen Seite vom Boden heben können. Halten Sie diese Position für einige Sekunden. Danach wechseln Sie das Bein.



Kniebeugen

Stellen Sie die Füße auf Hüftbreite auseinander. Halten Sie sich am festgestellten Rollator oder einer stabilen Stuhllehne fest und beugen Sie die Knie. Schieben Sie dazu den Po nach hinten, während Sie nach vorne schauen, und strecken Sie anschließend die Beine wieder durch. Das stärkt die Beinmuskulatur.

Bitte wenden!