



---

# STURZPRÄVENTION

 spital**ST**SAG

---

# 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 eine Zunahme der über 65-jährigen Menschen von 17% auf 28% 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 dem Bundesamt für Statistik (2010) 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 Behandlungsteams

---

# IHRE SICHERHEIT IM SPITAL LIEGT UNS AM HERZEN!

Die Spitalumgebung ist für Sie wahrscheinlich fremd. Da Sie sich nicht in Ihrer gewohnten Umgebung aufhalten, erhöht sich das Sturzrisiko für Sie. Sturzrisikofaktoren für hospitalisierte Patienten sind beispielsweise:

- Gefühl von allgemeiner Schwäche
- Veränderte Ausscheidung
- Verwirrtheit
- Einnahme von zusätzlichen Medikamenten
- Operationen
- Vorausgegangene Stürze

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 Bettseitenschütze eingerichtet.

Diese Massnahmen dienen Ihrer Sicherheit. Die zuständige Pflegefachperson wird diese vorgängig mit Ihnen besprechen.

# SO KÖNNEN SIE DAS STURZRISIKO ZU HAUSE REDUZIEREN!

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 (beispielsweise einen Gehstock oder Rollator), um das Risiko für einen weiteren Sturz weiter zu reduzieren.

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

## 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, schummriges 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 Situation. 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.

---

# KONTAKTE

## **Pfleg**

Spital STS AG Thun

Andrea Hess, Koordinatorin Altersfrakturen

Krankenhausstrasse 12 | 3600 Thun

Tel. +41 (0)33 226 21 47 | [andrea.hess@spitalstsag.ch](mailto:andrea.hess@spitalstsag.ch)

Mo/Di/Do, 8.00-16.00 Uhr

## **Physiotherapie**

Haus F

Tel. +41 (0)33 226 26 77 | [physio.thun@spitalstsag.ch](mailto:physio.thun@spitalstsag.ch)

## **Ergotherapiezentrum Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Oberland**

Bernstrasse 3 | 3600 Thun

Tel. +41 (0)33 225 21 00 | [info@ergothun.ch](mailto:info@ergothun.ch)

[www.ergothun.ch](http://www.ergothun.ch)

## **Weiterführende Informationen:**

Rheumaliga Schweiz, [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Stiftung für Patientensicherheit, [www.patientensicherheit.ch](http://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]. (2010). Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz 2010 - 2060. 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.



**Spital STS AG | Thun**

Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun

Tel +41 (0)33 226 26 26 | Fax +41 (0)33 226 26 37

[info.thun@spitalstsag.ch](mailto:info.thun@spitalstsag.ch)

[www.spitalstsag.ch](http://www.spitalstsag.ch)