

Sicher unterwegs



**Informationen für
Patienten und Interessierte**

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie sind bei uns stationär aufgenommen worden. Viele neue Informationen strömen auf Sie ein. Sofern Sie unser Haus noch nicht kennen, kommt eine Vielzahl optischer und akustischer Reize auf Sie zu, unbekannte Menschen, Räume, Wege und Geräusche. Kurz gesagt, so ziemlich alles ist anders, als Sie es gewohnt sind. Deshalb ist es wichtig für Sie, zu wissen, wie sich Sturzgefahr minimieren lässt.

URSACHEN ERKENNEN

Häufige Gefahren für einen Sturz:

- › Schwindel, Unsicherheit, Schwäche
- › Krankheiten mit gestörtem Bewegungsablauf
- › Kreislaufschwäche, niedriger Blutdruck
- › eingeschränkte Sehfähigkeit
- › vermehrtes nächtliches Wasserlassen
- › ungeeignetes Schuhwerk
- › nasse und/oder unebene Böden
- › Benommenheit, Unkonzentriertheit
- › unmittelbar im Weg stehende Gegenstände (Hindernisse)
- › schlechte Lichtverhältnisse
- › Suchen nach Lichtschaltern, Türgriffen, etc.
- › Medikamentenwirkungen (-nebenwirkungen), die einen unsicher oder sehr müde machen
- › Gehhilfen, die Ihnen nicht speziell angepasst sind, oder die durch ständigen Gebrauch eine Materialermüdung zeigen
- › beim Gehen hinderliche Katheterbeutel, Drainagebeutel oder Ähnliches
- › schlecht fahrende Infusionsständer
- › ein ungewohntes Bett, ggf. sogar noch verknüpft mit einem unruhigen Schlaf
- › sich nicht trauen, um Hilfe zu bitten, weil man niemanden belästigen will

UNSER KONZEPT

Fester Halt beim Gehen

Wenn Sie aufstehen und herumgehen dürfen und sollen, dann brauchen Sie unbedingt feste, geschlossene Schuhe, möglichst mit rutschfester Sohle. Sollten Sie solches Schuhwerk noch nicht von Zuhause mitgebracht haben, lassen Sie es sich mitbringen!

Licht und Sicht

Sorgen Sie für gute Sichtverhältnisse! So lassen sich Lichtschalter, Türklinken, Haltegriffe, evtl. Hindernisse und weitere Gegenstände im Raum besser erkennen. Probieren Sie die verschiedenen Lichtschalter schon am Tage einmal aus.

Sollten Sie eine Brille für die räumliche Orientierung brauchen, so sollte diese auch stets in Ihrer Nähe sein.

Maßgeschneiderte Gehhilfen

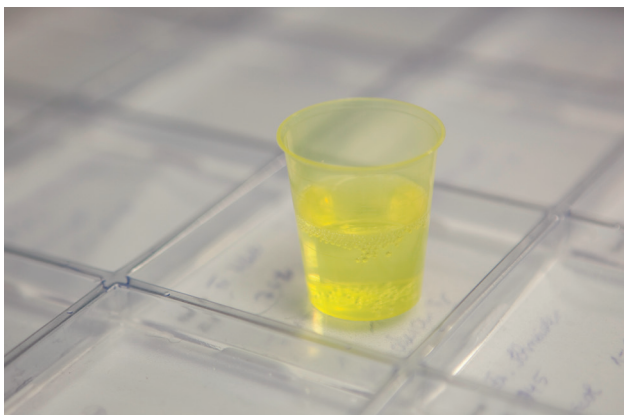
Sollten Sie Gehhilfen benutzen, z. B. einen Rollator oder Gehstützen, im Volksmund gern „Krücken“ genannt, dann ist es sehr wichtig, dass diese speziell auf Ihren Körper hin angepasst werden und dass Sie sicher im Umgang mit ihnen sind. Sollte eine dieser Bedingungen nicht zutreffen, so sprechen Sie bitte unser Pflegepersonal oder einen Mitarbeiter der Physikalischen Abteilung oder bei RehaFit an. Hier wird Ihnen sofort kompetent geholfen.



WIE SICH STURZFÄLLE VERMEIDEN LASSEN

Medikamenteneinnahme

Sollten Sie durch Medikamente, etwa weil sie neu angeordnet, die Dosis erhöht oder sie speziell für eine Untersuchung gegeben wurden, eine Beeinträchtigung beim Gehen und Stehen bemerken, so melden Sie dies bitte sofort an den Arzt oder das Pflegepersonal.



Weitere Tipps

Wenn Ihnen Ihr Bett als zu schmal erscheint, Sie Sorge haben, herauszufallen, informieren Sie den Arzt oder die Pflegekraft. Auf Ihren Wunsch hin montieren wir ein Schutzgitter.

Sollten Sie gerne auf Strümpfen laufen oder sie in der Nacht im Bett tragen, wäre das Tragen von „Anti-Rutsch-Socken“ angebracht. Sie sind auch für Erwachsene im Fachhandel erhältlich.

Vermeiden Sie Gänge dort, wo der Boden gerade gereinigt wird. Nasser Boden ist sehr rutschig, das Reinigungsmittel verstärkt dies noch.

Halten Sie sich nur an Gegenständen fest, die ihrerseits fest stehen. Nachtschränken sind beispielsweise ungeeignet. Unsere Waschbecken, extra stark verankert, dienen im Notfall als Halt und dürften ausreichen.

HELFEN SIE UNS

... indem Sie Mängel baulicher, organisatorischer oder elektrischer Art etc. sofort an uns weitermelden. Wir werden umgehend eine zeitnahe Mängelbehebung einleiten! Fordern Sie jegliche Hilfe ein, die Sie benötigen. Natürlich ist es auch das Ziel jeglicher Therapie und Pflege, Ihre Selbständigkeit zu sichern und zu fördern, soweit es möglich ist. Dabei werden Sie auch erleben, dass dies bis zu Ihrer Belastungsgrenze geschieht und geschehen muss. Aber niemals darüber hinaus.

Scheuen Sie sich also bitte nicht, Hilfe einzufordern. Manchmal hat man auch einfach sozusagen einen „schlechten Tag“ und benötigt Hilfe, die man sonst nicht braucht. Das ist für uns normal und selbstverständlich. Dafür sind wir da!



WIR SIND FÜR SIE DA

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH

Heilig Geist

Bahnhofstraße 7

56154 Boppard

Telefon: 06742 101-0

Telefax: 06742 101-6609

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH

Ev. Stift St. Martin

Johannes-Müller-Straße 7

56068 Koblenz

Telefon: 0261 137-0

Telefax: 0261 137-1234

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH

Kemperhof

Koblenzer Straße 115-155

56073 Koblenz

Telefon: 0261 499-0

Telefax: 0261 499-2000

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH

St. Elisabeth Mayen

Siegfriedstraße 20+22

56727 Mayen

Telefon: 02651 83-0

Telefax: 02651 5806

Gemeinschaftsklinikum Mittelrhein gGmbH

Paulinenstift

Borngasse 14

56355 Nastätten

Telefon: 06772 804-0

Telefax: 06772 804-8156