

Für die Vermittlung von Beratungsterminen rufen Sie bitte folgende Telefonnummern an:

Für den stationären Bereich:

Stationssekretärin Station G:
0 52 51 / 295 - 5180

Für den ambulanten Bereich:

Sekretariat der gerontopsychiatrischen Ambulanz:
0 52 51 / 295 – 5113 oder - 5570

Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Ihre Abteilungsleitung
Gerontopsychiatrie / Soziotherapie

Frau Dr. B. Joachimsmeier
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Fachärztin für Neurologie

W. Körting
stellv. Pflegedirektorin

Stand Februar 2018



LWL-Klinik Paderborn
Psychiatrie · Psychotherapie ·
Psychosomatik

Agathastraße 1
33098 Paderborn

Tel. 05251 295-0
Fax 05251 295-5333
info@psychiatrie-
paderborn.de

Die LWL-Klinik Paderborn erreichen Sie ab Hauptbahnhof mit den Buslinien 6, 8 und 28 und ab Westertor mit der Linie 7, jeweils bis zur Haltestelle Gierstor.

- 02 Technik, Ergotherapie, Abtl. Dienstleistungen
- 03 Krankengebäude Stationen G-L, Ärztliche Direktion, Kaufmännische Direktion, Pflegedirektion, Patientencafeteria, Kiosk, Raum Bolton
- 04 Krankengebäude Stationen A-E, Suchtambulanz, TK Suchtmedizin, Ergotherapie, Raum Bydgoszcz, Raum Debrécan
- 05 Küche, Personalspeiseraum, Ergotherapie
- 07 **Information, Aufnahme**, Ergo- und Bewegungstherapie, Mehrzweckhalle, Raum Le Mans
- 08 Ambulanzzentrum: Psychiatrische Institutsambulanz, Gerontopsychiatrische Ambulanz, Traumaambulanz, Soziotherapeutische Nachsorge, Raum Belleville, Raum Pamplona



LWL-Klinik Paderborn
Psychiatrie · Psychotherapie · Psychosomatik
im LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen



Stürze erfolgreich vermeiden!

Ein Beratungsangebot der Abteilung klinische Gerontopsychiatrie/ Soziotherapie für Patienten, Angehörige, Betreuungspersonen

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Wissenswertes:

Stürze sind für ältere Menschen ein einschneidendes und beängstigendes Ereignis. Sie verursachen nicht nur Angst und Schmerzen, sondern können auch die komplette Lebensführung durcheinander bringen, das Selbstwertgefühl zerstören und die Lebensqualität herabsetzen.

Die Selbstständigkeit eines älteren Menschen wird dadurch bedroht, dass seine Bewegungsfähigkeit eingeschränkt wird und folgend die Sturzgefahr steigt.

Es lässt sich nicht in allen Fällen verhindern.

Wichtig ist eine gute Prophylaxe.

5% aller Krankenhausaufenthalte älterer Menschen sind die Folge von Stürzen.

Häufigste Verletzungsart ist die Oberschenkelhalsfraktur, die mit einer kompletten Immobilität einhergehen kann.

Unser Ziel:

ist das Verhindern von Stürzen, möglichst ohne die Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Vorrangig geht es uns um die Erhaltung oder Wiederherstellung der Mobilität.

Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir Maßnahmen, die das Sturzrisiko verringern sollen.

Sturzursachen:

Für Stürze sind immer unterschiedliche Faktoren verantwortlich und diese hängen von den individuellen Gegebenheiten rund um den älteren Menschen ab.

Es gibt viele Ursachen, einige seien hier erwähnt:

Umgebungsfaktoren:

- Stolperfallen, wie z. B. rutschende Teppiche/ Teppichkanten
- Offen liegende Stromkabel
- Schlechte Lichtverhältnisse
- Ungünstiges Schuhwerk
- Bodenunebenheiten
- Wechsel der Umgebung, usw.

Persönliche Faktoren:

- Allgemeines Kraftdefizit der Muskulatur
- Geh- und Balancestörungen (Trippelschritte)
- Sehschwäche
- Angst vor Stürzen
- Dementielle Erkrankungen
- Innere Unruhe
- Depression
- Inkontinenz
- Herz- Kreislauferkrankungen
- Reduzierter Allgemeinzustand

Was Sie tun können:

- Die Umgebung risikoarm gestalten, d.h. Stolperfallen wie z. B. Kabel, niedrige Möbel, usw. entfernen
- Plötzliches Aufstehen vermeiden
- Bitte immer die Brille tragen
- Für geeignetes Schuhwerk sorgen
- Ausreichende Ausleuchtung der Räume
- Tragen von Protektorenhosen
- Körperliches Training; Einfache Balanceübungen, leichtes Muskelkrafttraining
- Regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks
- Bettgitter auf *einer* Bettseite

Es besteht die Möglichkeit der Beratung durch die MitarbeiterInnen der Physiotherapie.

Sie können gemeinsam mit ihnen einfache und individuelle Übungspläne, abhängig von der körperlichen und geistigen Verfassung aufstellen und trainieren.