

# Presse-Info

## Sturzunfälle sind vermeidbar

Jeder dritte Mensch über 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Davon müssen etwa 20 Prozent medizinisch versorgt werden. Häufige Folge: Eine Abwärtsspirale aus Angst, Unsicherheit, körperlichem Abbau, vermehrtem Hilfebedarf, Isolation und Depression setzt sich in Gang. Um es gar nicht erst soweit kommen zu lassen, hat sich eine Arbeitsgruppe in der Universitätsklinik Knappschaftskrankenhaus Bochum-Langendreer zur Aufgabe gemacht, den nationalen Expertenstandard Sturzprophylaxe (Herausgeber: Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege) im eigenen Haus umzusetzen. Im Rahmen einer Arbeitsgruppe wurden dazu nützliche Tipps zusammengetragen, wie sich Stürze vermeiden lassen.

Zunächst sollte für ausreichend, nicht blendendes Licht gesorgt werden. Dann sollten mögliche Stolperfallen wie umherliegende Kabel, schlecht erkennbare Stufen, nasse Fußböden, zu lange Kleidung sowie schlecht sitzende Schuhe erkannt und verbannt werden. Wer eine Gehhilfe braucht, sollte diese stets nutzen und gegebenenfalls auch fremde Hilfe in Anspruch nehmen. Wer im Krankenhaus liegt, sollte sich zudem mit den neuen, räumlichen Gegebenheiten vertraut machen (Zimmereinrichtung, Ort des Lichtschalters) und den sicheren Umgang mit der Patientenrufanlage überprüfen. Damit es nicht durch Schwindel zum Sturz kommt, sollten Patienten ausreichend trinken und sich vor dem Aufstehen erst auf die Bettkante setzen sowie mit den Füßen den Bodenkontakt suchen. So kann sich der Kreislauf stabilisieren.

Ausführlich sind die Tipps in einem Flyer zusammengefasst, der fortan auf allen Stationen durch den Pflegedienst verteilt wird.

Bei Rückfragen steht Ihnen gerne Pressereferentin Bianca Braunschweig unter der Rufnummer 0234 / 299-84033 oder per Mail ([bianca.braunschweig@kk-bochum.de](mailto:bianca.braunschweig@kk-bochum.de)) zur Verfügung.

8. März 2010