

### Empfehlung zur körperlichen Fitness

Die beste Vorbeugung ist die regelmäßige Teilnahme an einem speziellen Balance- und Krafttraining, um das Gleichgewicht und die Kraft zu stärken.

Es gibt mittlerweile viele Angebote über die Volkshochschule, Sportvereine und andere Seniorengruppen.

Sprechen Sie mit Ihrer Hausärzt\_in oder mit uns, wir unterstützen Sie gerne.

### Informationen über Erkrankungen

Bestimmte Erkrankungen und spezielle Medikamente können zu Gangunsicherheit führen. Bitte besprechen Sie dieses Thema mit Ihrer behandelnden Ärzt\_in und achten Sie auf körperliche Auswirkungen und Veränderungen.

Für die weitere Beratung zu dem Thema Sturzvermeidung stehen Ihnen die pflegerischen Mitarbeiter\_innen, Physiotherapeut\_innen und Ärzt\_innen des Gerontopsychiatrischen Zentrums zur Verfügung. Bitte sprechen Sie uns an.

**Gerontopsychiatrisches Zentrum**  
Psychiatrisches Zentrum Nordbaden  
Heidelberger Straße 1a, 69168 Wiesloch  
Chefarzt: Jochen Gebhardt  
Pflegedienstleiterin: Sabine Said

#### Information/Kontakt

- Kliniksekretariat 06222 55-2650
- Fax 06222 55-1850
- sekretariat.gz@pzn-wiesloch.de

#### Anfahrt

Mit dem PKW folgen Sie in Wiesloch der Beschilderung „Psychiatrisches Krankenhaus“.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren Sie vom S-Bahnhof Wiesloch-Walldorf mit den Bussen der Linie 702/707 bis zur Ringstraße. Dann umsteigen in die Buslinie 709 bis zum PZN.

Von Heidelberg mit der Straßenbahnlinie 23 bis Leimen, dort umsteigen in die Buslinie 723 bis zur Haltestelle Krankenhaus.

Im Internet: [www.pzn-wiesloch.de/P1254](http://www.pzn-wiesloch.de/P1254)



Ein Unternehmen der **zfp** Gruppe Baden-Württemberg



Gerontopsychiatrisches Zentrum

**Sturzvermeidung**

[www.pzn-wiesloch.de](http://www.pzn-wiesloch.de)

**zfp**

**Sehr geehrte/r Patient/in,  
sehr geehrte/r Angehörige/r,**  
wenn es passiert, ist es eigentlich schon zu spät.  
Leider geschieht es öfter als erwartet: **der Sturz.**

Wir wenden uns mit diesem Flyer an Sie, um Ihnen aufzuzeigen, wie Sie zur Vermeidung eines Sturzes beitragen oder Sturzfolgen möglichst klein halten können.

### **Was können Sie tun?**

#### **1. Prüfen Sie, ob Sie Hilfsmittel in Bädern nutzen können, zum Beispiel:**

- Sind Haltegriffe und Haltestangen vorhanden? Wäre es hilfreich?
- Sind Badesitz oder Rutschmatten in der Badewanne/Dusche vorhanden?
- Ist eine Sitzgelegenheit in der Dusche/am Waschbecken vorhanden und wäre es hilfreich?
- Ist eine WC-Sitzerhöhung hilfreich?
- Bitte keine Badvorleger benutzen - Stolperfälle

#### **2. Achten Sie unbedingt auf geeignetes, passendes Schuhwerk. Empfehlenswert sind geschlossene, feste Schuhe mit rutschfesten Sohlen, die sicheren Halt geben. Falls im Bett Socken getragen werden, verwenden Sie bitte rutschfeste Strümpfe.**

#### **3. Achten Sie auf ausreichende Beleuchtung und einfache Erreichbarkeit der Lichtschalter.**

- Sind Lichtschalter in der Nacht gut erkennbar und leicht zu erreichen?

#### **4. Vermeiden Sie mögliche Stolperfallen, diese könnten auftreten bei:**

- Teppichbrücken
  - Unebenheiten des Bodens
  - schlecht erkennbaren Türschwellen
  - rutschigen Bodenbelägen
  - unterschiedlichen farblichen Bodenbelägen
- Sorgen Sie für freie Wege und ausreichend Platz!

#### **5. Überprüfen Sie Ihre Möbel auf Stabilität und Funktionstüchtigkeit, z.B.:**

- Haben Stühle Armlehnen als Aufsteh- und Stützhilfe?
- Verfügen Esstische und andere Tische über genügend Stabilität, um auch als Stützhilfe nutzbar zu sein?
- Sind Stühle kipptest?

#### **Empfehlung für den Gebrauch von Gehhilfen**

Die Auswahl und Anwendung sollte mit Unterstützung einer Physiotherapeut\_in erfolgen. Die individuelle Anpassung ist wesentlich für den sicheren Gebrauch. Gehhilfen sollen die Eigenständigkeit fördern und damit das Vertrauen in das eigene Können stärken.

Die häufigsten verwendeten Gehhilfen sind:

- Rollatoren
- Gehstock und Unterarmstützen

Falls Unsicherheiten bestehen, sprechen Sie uns bitte an, wir helfen Ihnen weiter. Im häuslichen Bereich übernehmen auch gerne Ihr Sanitätshaus oder Mitarbeiter der ambulanten Pflegedienste die entsprechende Beratung.

#### **Empfehlung zur Anwendung der Hüftprotektoren**

Häufig vermeiden Hüftprotektoren das Auftreten von hüftnahen Frakturen. Die Hüftprotektoren sind eine wirksame Methode der Vorbeugung von gravierenden Sturzfolgen. Durch die Schutzschalen wird der Druck des Aufpralls vom Oberschenkelhalsknochen abgelenkt und dadurch kann eine Fraktur vermieden werden.

Im Gerontopsychiatrischen Zentrum nutzen wir seit einigen Jahren erfolgreich Hüftprotektoren zur Vermeidung von Sturzfolgen.