

Stark für die seelische Gesundheit

Der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen ist der gemeinnützige Gesundheitsdienstleister des LWL, des Kommunalverbandes der 18 Kreise und 9 kreisfreien Städte in Westfalen-Lippe.

Der LWL-PsychiatrieVerbund Westfalen leistet einen entscheidenden Beitrag zur seelischen Gesundheit der Menschen in Westfalen-Lippe.

■ **über 100 Einrichtungen im Verbund:**

Krankenhäuser, Tageskliniken und Institutsambulanzen, Rehabilitationseinrichtungen, Wohnverbände und Pflegezentren, Akademien für Gesundheitsberufe, Institute für Forschung und Lehre

■ **ca. 9.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** aus allen Berufen des Gesundheitswesens

■ **ca. 150.000 behandelte und betreute Menschen** im Jahr

Wir arbeiten für Sie in den Kreisen Borken, Coesfeld, Gütersloh, Höxter, Lippe, Paderborn, Recklinghausen, Soest, Steinfurt, Unna, dem Hochsauerlandkreis und dem Märkischen Kreis sowie in den kreisfreien Städten Bochum, Dortmund, Hamm, Herne und Münster.

www.lwl-psi.chiatrieverbund.de



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Stand: April 2009



Sie erreichen uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab Hauptbahnhof Münster mit den Buslinien 15 und 16 bis zur Haltestelle „Polizeipräsidium/LWL-Klinik“.

Für weitere Informationen rund um die Themen Wohnberatung, Sturzvorbeugung etc. setzen Sie sich bitte mit unseren Ärzten/-innen, Sozialarbeiter/-innen und dem Pflegedienst der Station in Verbindung.

Darüber hinaus erhalten Sie auch Informationen über Hilfsmittel und weitere nützliche Tipps bei

- Ihrer Krankenkasse
- Infobüro Pflege (Tel.: 02 51 4 92-50 50)

oder im Internet

- www.wohnberatung.nrw.de
- www.aktivinjedemalter.de
- www.präventionskonzept.nrw.de

Das Fotografieren auf den Stationen sowie im gesamten Klinikgelände (auch mit dem Fotohandy) ist grundsätzlich zur Wahrung der Privatsphäre untersagt.

LWL-KLINIK MÜNSTER

Friedrich-Wilhelm-Weber-Str. 30
48147 Münster

Zentrale: 0251 91555-0

Internet: www.lwl-klinik-muenster.de



Projektförderung durch die
Ernst-Kirchner-Stiftung
www.ernst-kirchner-stiftung.de



Stürze vermeiden

Beweglichkeit fördern und erhalten

www.lwl-klinik-muenster.de



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

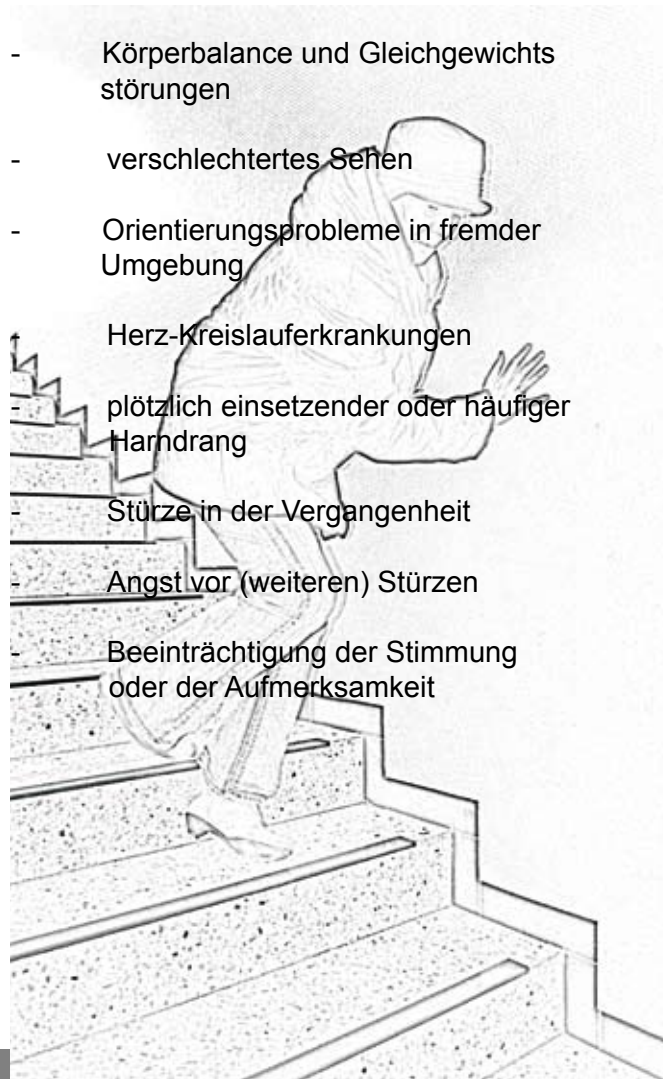
Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,



Personenbezogene Faktoren

- langsames, unregelmäßiges Gehen (Trippelschritte)
- allgemein schlechter werdende Beweglichkeit und Gehleistung
- Probleme bzw. Erkrankungen an Beinen und Füßen (z.B. Durchblutungsstörungen)

- Körperbalance und Gleichgewichtsstörungen
- verschlechtertes Sehen
- Orientierungsprobleme in fremder Umgebung
- Herz-Kreislaufkrankungen
- plötzlich einsetzender oder häufiger Harndrang
- Stürze in der Vergangenheit
- Angst vor (weiteren) Stürzen
- Beeinträchtigung der Stimmung oder der Aufmerksamkeit



Mögliche Maßnahmen zur Sturzvermeidung:

- **machen Sie Kraft- und Balanceübungen zur Verbesserung Ihrer Muskelkraft und des Gleichgewichts**
- **tragen Sie festes Schuhwerk**
- **kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Sehhilfen**
- **beseitigen Sie Stolperfallen in Ihrer häuslichen Umgebung (Hindernisse, Teppichkanten, lose Kabel, Türschwelle etc.)**
- **sorgen Sie für ausreichenden Platz zwischen den Möbeln, um sich mit Gehhilfen bewegen zu können**
- **sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung in Ihrem Haushalt**
- **lassen Sie in der Dusche und der Wanne Haltegriffe anbringen und legen Sie eine rutschfeste Matte in die Badewanne und Dusche**
- **sorgen Sie für gute Erreichbarkeit Ihres Telefons**
- **lassen Sie Handläufe an beiden Seiten von Treppen anbringen**

die Sturzgefahr ist bei älteren Menschen erhöht und stellt ein besonderes Risiko dar. Menschen über 65 Jahre stürzen im Durchschnitt einmal im Jahr.

Die Folgen eines Sturzes können Ihr weiteres Leben maßgeblich beeinflussen. Stürze führen nicht immer zu Verletzungen, die Sie dauerhaft in Ihrer Bewegung beeinflussen; häufig aber werden Unsicherheit und Angst vor weiteren Stürzen zu ständigen Begleitern. Es gibt unterschiedliche Faktoren, die das Risiko zu stürzen erhöhen:

Umgebungsbezogene Faktoren

- schlecht angepasste oder defekte Gehhilfen
- schlecht sitzende Kleidung (z.B. zu lange Hosen) oder kein festes Schuhwerk (Hausschuhe ohne Fersenriemen)
- Stolperfallen (Teppichkanten) oder unzureichende Beleuchtung (dunkle Ecken oder Treppen)
- glatte oder rutschige Böden (z.B. durch Nässe)