

Ihr Weg zu uns



Caritas-Klinik Dominikus Berlin-Reinickendorf
Kurhausstraße 30, 13467 Berlin

- + **S-Bahn** S1 Hermsdorf
- + **Bus** Bus 125 Dominikus-Krankenhaus (Kurhausstr./Falkentaler Steig)
Bus 220, 326 Loerkesteig
- + **Auto** Autobahn A111
Ausfahrt Hermsdorfer Damm
Hermsdorfer Damm bis Hermsdorf folgen
links abbiegen in den Falkentaler Steig
links abbiegen in die Kurhausstraße



**BUNDESVERBAND
GERIATRIE**

Mitglied im
Bundesverband Geriatrie
Reinickendorfer Straße 61
13347 Berlin

Damit Sie sicher durch den Alltag kommen:

- + Entfernen oder befestigen Sie lose im Weg liegende Kabel (Telefon, Elektrogeräte, etc.)! Benutzen Sie möglichst kabellose Geräte.
- + Sorgen Sie für rutschfeste Teppiche, Brücken, Vorleger, Läufer und Matten oder verzichten Sie darauf!
- + Sorgen Sie Tag und Nacht, auch zu Hause, immer für ausreichende Beleuchtung – notfalls Taschenlampe bereit legen!
- + Lassen Sie ggf. Schwellen und Stufen entfernen oder machen Sie diese durch Rampen sicherer!
- + Markieren Sie die erste und letzte Stufe einer Treppe farblich und lassen Sie evtl. ein zusätzliches Geländer anbringen (vielleicht auf beiden Seiten)!
- + Lassen Sie überall, wo es nötig ist, Handläufe und Haltegriffe befestigen!
- + Sorgen Sie im Bad- und Toilettenbereich für rutschfeste Matten auf dem Boden, in der Badewanne und in der Dusche. Lassen Sie sich über zusätzliche Hilfsmittel (z. B. Ein- und Ausstiegshilfen, Aufstieghilfen, Dusch- und Badewannensitze) informieren!
- + Klettern Sie nicht auf Stühle oder Leitern. Vermeiden Sie Hektik und riskante Manöver!

Bei Fragen stehen Ihnen unsere Therapeutinnen und Therapeuten sowie unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Sozialdienstes gern zur Verfügung.



So erreichen Sie uns

- + **Zentrale**
Telefon: 030-4092-0
Fax: 030-4092-476
- + **Sekretariat Geriatrie und Tagesklinik**
Telefon: 030-4092-361
Fax: 030-4092-334
- + **Koordination Geriatrie und Tagesklinik**
Telefon: 030-4092-700
Fax: 030-4092-720
E-Mail: koordination.geriatrie@dominikus-berlin.de
- + **E-Mail:**
geriatrie@dominikus-berlin.de
- + **Internet:**
www.caritas-klinik-dominikus.de



Wie Sie Stürze vermeiden können

Informationen der
Abteilung für Geriatrie
und Tagesklinik





Stürze im Alter

Stürze im Alter sind dramatische und oft schwerwiegende Ereignisse. Sie führen häufig zum Verlust von Selbstständigkeit. Dabei sind sie oft vermeidbar! Vieles kann zur Vorbeugung und zur eigenen Sicherheit unternommen werden. Lassen Sie sich von Pflegekräften, Therapeutinnen/Therapeuten und Ärztinnen/Ärzten helfen und beraten. Sprechen Sie uns an!

Wichtig, um Stürze auch im Krankenhaus zu vermeiden:

- + **Tragen Sie geschlossene, feste Schuhe** (Turnschuhe und Pantoffeln sind nicht geeignet)! Wir beraten Sie, wenn Ihnen wegen geschwollener Füße oder angelegter Verbände die Schuhe zu eng sind.
- + **Tragen Sie bequeme und passende Tageskleidung.** Laufen im langen Bademantel ist gefährlich!
- + **Benutzen Sie das für Sie verordnete Hilfsmittel** (Gehstock, Rollmobil o. ä.) bzw. bringen Sie die Gehhilfen mit, die Sie benötigen! Wir überprüfen diese auf Funktionsfähigkeit und Eignung.

- + Wenn Sie sich beim Stehen und Gehen unsicher fühlen (z. B. bei Schwäche, Schwindel, Unsicherheit mit dem Hilfsmittel), **lassen Sie sich begleiten** und laufen Sie nicht alleine!
- + **Nehmen Sie die Medikamente nach Anweisung ein!**
- + **Trinken Sie ausreichend!** Essen Sie regelmäßig und ausgewogen!
- + **Laufen Sie nie auf nassen Böden!**
- + **Sprechen Sie mit uns**, wenn starker Harndrang Sie zwingt, sehr schnell die Toilette aufzusuchen!
- + **Tragen Sie nachts „Stoppersocken“**, anstatt barfuß auf glattem Untergrund zur Toilette zu eilen.
- + **Sorgen Sie immer für ausreichende Beleuchtung.** Laufen Sie nicht im Dunkeln!
- + **Ist Ihre Brille (noch) passend? Funktioniert Ihr Hörgerät?**

Leitung Therapeutischer Dienst

Telefon: 030-4092-339

geriatrie@dominikus-berlin.de



Dr. med. Sibylle Gebauer

Chefärztin

Geriatric und Tagesklinik

Telefon: 030-4092-361

geriatrie@dominikus-berlin.de



Sturzangst

Stürze brechen nicht nur Knochen, sondern auch das Selbstvertrauen. Bei manchen Senioren entsteht dadurch Sturzangst. Sie vermeiden nach einem Sturz das Laufen, anstatt es zu trainieren. Wenn Sie unter Sturzangst leiden oder wenn Sturzgefahr fortbesteht, sollten Sie sich für ein Notrufsystem entscheiden; insbesondere, wenn Sie nach einem häuslichen Sturz in einer hilflosen Situation waren!

So genannte Hüftprotektoren können als „Sturzhelm für die Hüfte“ sturzbedingten Knochenbrüchen vorbeugen. Unsere Therapeuten beraten Sie gern.

Nehmen Sie am Seniorensport zur Vorbeugung von Stürzen teil! Absolvieren Sie täglich sportliche Übungen! Dadurch bauen Sie die Muskulatur auf, die Sie vor Stürzen bewahrt. Bleiben Sie aktiv! Trainieren Sie Kraft, Balance und Beweglichkeit. Ihre Therapeutin/Ihr Therapeut berät Sie gern!

Stützpunkte der Stationen

Station 06 Telefon: 030-4092-410

Station 07 Telefon: 030-4092-430

Station 08 Telefon: 030-4092-431

Tagesklinik Telefon: 030-4092-721

Was uns

besonders macht



Nur Menschlichkeit ermöglicht wirklich gute Medizin



Menschlich umsorgt dank christlicher Nächstenliebe

Medizinisch behandelt auf höchstem Niveau

Aufgehoben im ganzheitlichen Netz der Caritas

Der Caritas Vorteil

Wir sind Teil des größten deutschen Versorgungsnetzwerks – der Caritas. Das heißt, wir beraten und betreuen Sie auch vor und nach Ihrer Behandlung umfassend und persönlich.

