

## Liebe Patientin, lieber Patient, sehr geehrte Angehörige,

Stürze können gerade bei älteren Menschen folgeschwere Ereignisse sein, die zu Unsicherheit, Schmerzen oder Verletzungen führen. Eine ungewohnte Umgebung - wie zum Beispiel im Krankenhaus - kann das Sturzrisiko leider erhöhen.

Dieses Faltblatt gibt Ihnen wichtige Hinweise, wie Sie dazu beitragen können, einen Sturz zu vermeiden.

### Bitte informieren Sie uns auf jeden Fall über Folgendes:

- Stürze in den letzten 12 Monaten
- Probleme beim Aufstehen oder Gehen
- Gleichgewichtsstörung oder Schwindel
- Einschränkungen beim Sehen oder Hören
- Schmerzen oder Angst vor Stürzen
- Hilfsmittel, die Sie zum Gehen benötigen
- Toilettengänge in der Nacht
- Schwierigkeiten beim Anziehen
- sämtliche Medikamente, die Sie einnehmen

**Wir helfen Ihnen gerne!**

### Werden Sie selbst aktiv!

- Lassen Sie sich helfen, bis Sie sich in der **neuen Umgebung** zurechtfinden.
- Lassen Sie sich von uns die Funktion Ihres **Bettes** und der **Klingel** erklären.
- Stellen Sie Ihre **Hausschuhe** (rutschfestes, geschlossenes Schuhwerk) an einen festen Platz und legen Sie die Klingel in Ihre Reichweite.
- **Benutzen Sie die Klingel**, wenn Sie Unterstützung benötigen – egal, zu welcher Zeit!
- Stützen Sie sich auf keinen Fall auf dem **Nachttisch** oder am Infusionsständer ab, er könnte rollen oder kippen.
- Prägen Sie sich ein, wo sich der **Lichtschalter** (am Bett) befindet und schalten Sie das Licht ein, wenn Sie im Dunkeln aufstehen müssen.
- Setzen Sie sich erst **langsam** auf, wenn Sie aufstehen möchten und bleiben Sie einen Moment an der Bettkante sitzen. So wird Ihnen nicht so schnell schwindelig.

- Wenn Sie gerne Socken im Bett tragen, sollten Sie „**Stoppersocken**“ wählen. Durch die rutschfeste Sohle haben Sie beim Laufen mehr Sicherheit.
- Tragen Sie Ihre **Brille** beim Aufstehen.
- Benutzen Sie die vorhandenen **Haltegriffe**.
- Lassen Sie sich von uns **begleiten**, wenn Sie sich nicht sicher fühlen.
- **Trinken** Sie ausreichend, damit Ihr Kreislauf stabil ist.
- Vermeiden Sie **Überanstrengung**. Ihr Körper könnte durch die Erkrankung geschwächt sein.
- Bitte fragen Sie nach: bei **Medikamenten**, welche Nebenwirkungen möglich sind und bei **Untersuchungen**, welche Folgen diese auf Sie haben könnten.
- Stehen Sie das **erste Mal** nach einer **Operation** oder größeren **Untersuchung** nur mit der Unterstützung einer Pflegekraft auf.

## Wann sollten Sie um Unterstützung bitten?

- Lassen Sie sich das Bett auf die für Sie **geeignete Höhe** stellen.
- Wenn Sie befürchten, aus dem Bett zu fallen, könnte ein **Bettseitenteil** hilfreich sein. Fragen Sie uns danach.
- Lassen Sie sich **helfen**, wenn Sie beim Gehen unsicher sind, unter Unwohlsein oder Gleichgewichtsstörungen leiden.
- Wir unterstützen Sie, wenn Sie sich im **Umgang mit Gehhilfen** noch nicht sicher fühlen.
- Wir begleiten Sie auch gerne bei **Toiletengängen**.
- Falls Sie **weitere Hilfsmittel** benötigen, sprechen Sie bitte unser Pflegepersonal oder unsere Physiotherapeuten an.
- Lassen Sie sich von uns zeigen, wie Sie Ihre **Fähigkeiten selbst trainieren** können, zum Beispiel durch krankengymnastische Übungen zur Kräftigung des Bewegungsapparates.
- Lassen Sie sich auch von Ihren **Besuchern** unterstützen und helfen.
- Wenn Sie **Hilfsmittel für die häusliche Umgebung** benötigen, sollten Sie einen Antrag bei Ihrer Versicherung stellen. Lassen Sie sich von unserem **Sozialdienst** beraten, den Kontakt stellen wir gerne für Sie her.

## Worauf sollten Sie achten?

- Vermeiden Sie das Gehen auf **feuchten und unebenen Böden**. Sie könnten ausrutschen, z.B. nach der Reinigung des Zimmers.
- Bitte informieren Sie uns, wenn **etwas verschüttet wurde** oder **Gegenstände auf dem Boden liegen**, damit wir dies wieder in Ordnung bringen können.
- Seien Sie aufmerksam bei „**Stolperfallen**“.
- Informieren Sie uns bitte, wenn das **Licht** oder die **Klingel** nicht funktioniert.
- Nehmen Sie sich **etwas mehr Zeit** für den Weg zur Toilette, falls Sie alleine aufstehen dürfen. Ansonsten informieren Sie uns bitte rechtzeitig, damit wir Sie **begleiten** können.

### **Falls Sie doch einmal stürzen sollten...**

- Machen Sie auf sich aufmerksam – durch Klingeln oder lautes Rufen, damit wir Ihnen sofort helfen können. Melden Sie sich immer beim Pflegepersonal, auch wenn Ihnen der Sturz harmlos erschien und Sie sich nicht verletzt haben.

**Wir wünschen Ihnen baldige Genesung und angenehmen Aufenthalt in unserem Krankenhaus!**

Ihr Ansprechpartner für Fragen zu diesem Thema:  
**Das Pflegeteam Ihrer Station.**  
**Wir sind für Sie da!**

# Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus

## Eine Information für Patienten und Besucher



**SANKT KATHARINEN**  
**KRANKENHAUS** 