



**Wichtig:**

Sie sind trotz aller Vorsichtsmaßnahmen während Ihres Krankenhausaufenthaltes gestürzt? Dann informieren Sie bitte die Pflege – auch dann, wenn der Sturz ohne wahrnehmbare Folgen für Sie geblieben ist.



Bilder: Fotolia: © Photographee.eu (Titel), © Rawpixel.com, Anke Thomass, highwaystarz (S. 3+4), © Wellenhofer Designs (S. 5)



Bergmannsheil Buer  
 Schernerweg 4  
 45894 Gelsenkirchen  
 Tel 0209 5902-0  
 Fax 0209 5902-591  
 www.bergmannsheil-buer.de



## Sturzprävention

Informationen für Patienten und Angehörige

Jeder Mensch hat ein Risiko zu stürzen. Sturzverletzungen gehören allerdings bei Menschen im höheren Alter zu den häufigsten medizinischen Problemen. Vor allem dann wenn ihr Allgemeinzustand – etwa aufgrund einer Erkrankung – geschwächt ist. Bei einem stationären Aufenthalt steigert die fremde Umgebung im Krankenhaus das Risiko zu stürzen zusätzlich.

Wir wollen Sie vor Stürzen bewahren und geben Ihnen Tipps zur Vermeidung. Ihr Pflegeteam unterstützt und berät Sie und Ihre Angehörigen gerne in allen Fragen der Sturzvermeidung.



### Gründe für ein erhöhtes Sturzrisiko

- ▶ Gangunsicherheit bei Schmerzen nach einer Operation
- ▶ Eingeschränkte Mobilität und Bewegungsfähigkeit durch Arthrose oder Lähmungen
- ▶ Gleichgewichtsstörungen durch Schwindel und Herz-Kreislaufkrankungen
- ▶ Sehstörungen
- ▶ Benommenheit und Unruhezustände durch Medikamente
- ▶ Psychische Veränderungen
- ▶ Die Angst vor einem erneuten Sturz
- ▶ Schlechte Beleuchtung
- ▶ Ungeeignete Bekleidung
- ▶ Fehlende Gehhilfen
- ▶ Unebene und rutschige Böden
- ▶ Mobiliar, das im Weg steht

### Empfehlungen: Das können Sie tun

- ▶ Machen Sie sich mit der ungewohnten Umgebung Ihrer Station vertraut.
- ▶ Lassen Sie sich die Funktion Ihres Pflegebettes und die Rufanlage erklären.
- ▶ Platzieren Sie die Klingel stets in Reichweite.
- ▶ Prägen Sie sich ein, wo sich der Lichtschalter befindet.
- ▶ Tragen Sie nur rutschfestes und geschlossenes Schuhwerk.
- ▶ Stellen Sie Ihre Schuhe an einen festen Platz.
- ▶ Wenn Sie im Bett gerne Socken tragen, ziehen Sie bitte Stoppersocken an.
- ▶ Gehen Sie nicht auf feuchten Fußböden.
- ▶ Platzieren Sie Ihre Gehhilfen griffbereit in der Nähe des Bettes.
- ▶ Melden Sie dem Stationspersonal Speisereste oder verschüttete Flüssigkeiten auf dem Fußboden.
- ▶ Lassen Sie sich Bettseiten anbringen, wenn Sie Sorge haben, Sie könnten aus dem Bett fallen.
- ▶ Stellen Sie das Pflegebett zum Schlafen auf die niedrigste Stufe.

- ▶ Zu Ihrer besseren Orientierung im Raum setzen Sie bitte Ihre Brille auf und tragen Sie Ihr Hörgerät.
- ▶ Wenn Sie unter Gangunsicherheiten oder Schwindel leiden, sprechen Sie dies bei der Visite an, damit Sie etwa beim Toilettengang oder zu Untersuchungen begleitet werden.

**Die beste Vorsorge ist, seine individuelle Muskelkraft und Balance auch im höheren Alter zu bewahren und zu trainieren. Regelmäßige Spaziergänge und Gymnastik helfen dabei.**

### Bitten Sie um Begleitung wenn ...

- ▶ Sie beim Gehen unsicher sind.
- ▶ Sie in der Vergangenheit bereits gestützt sind.
- ▶ Sie sich im Umgang mit notwendigen Gehhilfen noch unsicher fühlen.
- ▶ Sie nach Untersuchungen oder der Einnahme von Medikamenten unter Unwohlsein, einem Schwächegefühl oder Gleichgewichtsstörungen leiden.