

*Nutzen Sie Haltegriffe
im Bad, auf dem Flur und
in den Treppenhäusern.*



**Bitten Sie auf jeden Fall um Begleitung/
Unterstützung, wenn ...**

- Sie beim Gehen unsicher sind.
- Sie sich im Umgang mit erforderlichen Gehhilfen noch nicht sicher fühlen.
- Sie häufig zur Toilette müssen und auf dem Weg dorthin unsicher sind.
- Sie nach Untersuchungen oder nach der Einnahme von Medikamenten unter Unwohlsein, Schwäche oder Gleichgewichtsstörungen leiden.

Verordnete Medikamente nehmen Sie bitte regelmäßig ein. Eventuelle Unverträglichkeiten oder Abweichungswünsche sprechen Sie bitte an. Wir stehen Ihnen gerne, gegebenenfalls gemeinsam mit Ihren Angehörigen, für ein persönliches Beratungsgespräch zur Sturzprophylaxe zur Verfügung. Sprechen Sie uns an!

**Vielen Dank für Ihre Unterstützung
Ihr St. Marien-Hospital**

Kontakt

St. Marien-Hospital

Hospitalstraße 44
52353 Düren

Tel.: 02421 805-0

Fax: 02421 805-7575

E-Mail: info.birkesdorf@jg-gruppe.de

www.marien-hospital-dueren.de



► Scan mich für
Google-Maps



STURZPROPHYLAXE

**Patienten- und Angehörigen-
Information zur Sturzvermeidung**

SEHR GEEHRTE PATIENTIN, SEHR GEEHRTER PATIENT,

jeder Mensch hat ein Risiko zu stürzen. Dies gilt besonders für ältere Menschen oder Menschen in pflegerischer oder medizinischer Versorgung. Ein Sturz beeinträchtigt die Gesundheit beträchtlich. Er wirkt sich darüber hinaus negativ auf die Lebens-einstellung und das Selbstwertgefühl aus. In dieser Broschüre möchten wir Ihnen Empfehlungen geben, wie Sie einen Sturz vermeiden können.

Da wir nicht jedes Risiko ausschließen können, sind wir hierbei auf Ihre Mitarbeit angewiesen. Unsere Maßnahmen zur Sturzvorbeugung basieren auf den wissenschaftlichen Empfehlungen des nationalen Expertenstandards zur Sturzprophylaxe in der Pflege und unseren langjährigen Erfahrungen.



HÄUFIGE STURZURSACHEN UND GEFAHRENQUELLEN:

- vorangegangene Stürze und Sturzangst
- Sehstörungen und schlechte Beleuchtung
- feuchte Böden
- Hindernisse und Höhenunterschiede
- ungewohnte Umgebung (vor allem im „Halbschlaf“)
- späte Einnahme von Diuretika und nächtliches Wasserlassen
- ungewohnte Schlaf- oder Schmerzmedikamente
- schlecht angepasste Hilfsmittel sowie unbenutzte, aber benötigte Hilfsmittel (z. B. Brille, Greifzange, Unterarmgehstützen oder Rollator)
- zu hoch eingestellte Einstiegshöhe des Bettes
- offene oder rutschige Schuhe (Schlappen), Schuhe mit Absatz
- zu lockere und schlecht sitzende Kleidung
- Stehen und Laufen auf Socken, Antithrombosestrümpfen oder Verbänden
- Rutschen von der Bettkante, da kein Halt ohne festes Schuhwerk
- Scham, Hilfe anzufordern oder in Anspruch zu nehmen
- schnelles Aufstehen
- Kreislaufbeschwerden, Gleichgewichtsprobleme
- bestimmte Erkrankungen (z. B. Morbus Parkinson) und Medikamentennebenwirkungen

***Benutzen Sie stets Ihre
Sehhilfen oder andere Hilfsmittel,
wenn Sie welche benötigen.***

PRÄVENTIONSMASSNAHMEN: IHRE MITHILFE

Bei uns im Krankenhaus befinden Sie sich in einer ungewohnten Umgebung. Bitte machen Sie sich mit dieser neuen Umgebung vertraut.

- Lassen Sie sich die Funktion Ihres Bettes und der dazugehörigen Klingel vom Pflegepersonal erklären.
- Legen Sie die Klingel immer in Reichweite.
- Merken Sie sich, wo sich der Lichtschalter befindet. Schalten Sie das Licht ein, wenn Sie nachts aufstehen.
- Benutzen Sie stets Ihre Sehhilfen oder anderen Hilfsmittel, wenn Sie welche benötigen. Neue Hilfsmittel sind an Sie anzupassen. Zudem kann eine persönliche Einweisung für die sichere Handhabung notwendig sein. Bitte setzen Sie diese Hilfen auch auf kurzen Strecken (z. B. in Ihrem Zimmer) ein.
- Nutzen Sie Haltegriffe im Bad, auf dem Flur und in den Treppenhäusern.
- Gehen Sie nicht auf Socken oder barfuß. Tragen Sie immer rutschfestes, geschlossenes Schuhwerk, damit Sie stets ausreichend Halt haben. Stellen Sie Ihre Schuhe an einen festen Platz.
- Wenn Sie im Bett gerne Socken tragen, sollten Sie so genannte Stoppersocken wählen. Diese haben eine rutschhemmende Sohle. Sie sind im Textilfachgeschäft erhältlich.
- Wenn Ihnen das Bett sehr schmal erscheint und Sie Angst haben hinauszufallen, können Bettseiten angebracht werden. Bitte sprechen Sie Ihre zuständige Pflegekraft diesbezüglich an.
- Stehen Sie langsam auf und verweilen Sie eine kurze Zeit in sitzender Position.
- Sprechen Sie Gangunsicherheiten und Schwindel bei der Visite an.