



PATIENTENINFORMATION

ZUR VORBEUGUNG VON STÜRZEN

PI-FLY-009 06/2021

ISARKLINIKUM
MEHR ALS EINE KLINIK

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,

im Krankenhaus befinden Sie sich in einer ungewohnten Umgebung, durch Krankheit oder Operation sind Sie in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt und geschwächt. Bei der Einnahme von Medikamenten kann es zu Schwindel oder Beeinträchtigungen der Wahrnehmung (z. B. Taubheitsgefühl) kommen.

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir das Risiko eines Sturzes während Ihres Aufenthaltes verringern.

Stürze können häufig schwerwiegende Folgen haben:

- Angst vor weiteren Stürzen
- Unsicherheit
- Schmerzen
- Verletzungen

Daher möchten wir Ihnen mit diesem Informationsblatt einige allgemeine Hinweise zur Sturzvorbeugung geben.

Sie sollten Sie auf jeden Fall um Begleitung oder Unterstützung bitten, wenn:

- Sie das erste Mal nach einer Operation oder Untersuchung aufstehen
- Sie einen Schmerzkatheter haben
- Sie beim Gehen unsicher sind
- Sie kein Gefühl in den Beinen haben
- Sie sich im Umgang mit ggf. erforderlichen Gehhilfen noch nicht sicher fühlen
- Sie ein Schlafmedikament genommen haben
- Sie häufig zur Toilette müssen (besonders nachts)
- Sie nach Untersuchungen oder nach der Einnahme von Medikamenten unter Unwohlsein, Schwäche oder Gleichgewichtsstörungen leiden
- Sie unter einer Seheinschränkung leiden, die sich durch eine Sehhilfe nicht korrigieren lässt

Wie können Sie Stürze während Ihres Aufenthaltes vermeiden?

- Lassen Sie sich die Funktion des Bettes, die Notrufknöpfe im Zimmer und Bad sowie die verschiedenen Lichtschalter vom Pflegepersonal zeigen und erklären
- Prägen Sie sich ein, wo sich der Lichtschalter befindet
- Achten Sie auf die Auswahl der Schuhe (rutschfest, geschlossen)
- Ziehen Sie sich immer im Sitzen an und benutzen Sie einen Schuhanzieher
- Tragen Sie Kleidung, die nicht herunterrutschen kann, z.B. einen nicht zu langen Bademantel (Gürtel immer schließen)
- Tragen Sie beim Aufstehen Ihre Brille bzw. Ihre Hörgeräte, sofern Sie diese benötigen
- Legen Sie die Klingel in Reichweite
- Vermeiden Sie das Laufen auf feuchten Fußböden
- Bücken Sie sich nicht nach unten, wenn Sie sich unsicher fühlen
- Stützen Sie sich bitte nicht auf Ihrem Nachtkästchen ab (Gefahr der Wegrollens oder Kippens)
- Stellen Sie Ihr Bettniveau so ein, bis Sie beim Aufsitzen Ihre Füße am Boden spüren
- Wenn Ihnen das Bett sehr schmal erscheint, können auf Wunsch Seitensicherungen angebracht werden
- Wenn Sie gerne im Bett Socken tragen, sollten Sie sogenannte STOPPER-Socken wählen
- Benutzen Sie geeignete Hilfsmittel (Unterarmgehstützen, Gehhilfen, Rollator, Haltegriffe, etc.)
- Sprechen Sie bei Schwindel oder Veränderungen der Körperwahrnehmung mit Ihrem behandelnden Arzt oder dem Pflegepersonal
- Gehen Sie bei Bewegungseinschränkungen in Ihrem eigenen Tempo