

Lassen Sie sich bitte beim Aufstehen und Gehen begleiten, wenn...

- ➔ Sie sich unsicher fühlen.
- ➔ Sie schon einmal gestürzt sind.
- ➔ Sie sich im Umgang mit Ihren Hilfsmitteln noch unsicher fühlen.
- ➔ Ihnen schwindlig wird (z.B. nach Einnahme von bestimmten Medikamenten).
- ➔ Sie das erste Mal nach einer Operation aufstehen möchten.
- ➔ Sie Gleichgewichtsprobleme haben.

Maßnahmen zur Sturzvermeidung zu Hause...

- ➔ Bleiben Sie, wenn möglich, in Bewegung.
- ➔ Achten Sie auch zu Hause auf ausreichende Beleuchtung und Haltemöglichkeiten.
- ➔ Tragen Sie feste Schuhe oder stabile Hausschuhe.
- ➔ Bei Gangunsicherheiten nutzen Sie entsprechende Hilfsmittel.
- ➔ Achten Sie auf Kleidung, die sich leicht an- und ausziehen lässt.
- ➔ Beseitigen Sie zu Hause Stolperfallen wie z.B. Teppichkanten.
- ➔ Wenn Sie Harndrang verspüren, suchen Sie nach Möglichkeit zeitnah ein WC auf.

Mögliche Hilfsmittel



Rollator



Rollstuhl



Gehstock



Unterarmgehstützen



Protektoren



Informationsblatt für
Patienten und Angehörige

Vorbeugung von Stürzen

- ➔ Sturzgefahr und ihre Ursachen
- ➔ Sturzrisiko verringern
- ➔ Maßnahmen zur Sturzvermeidung zu Hause
- ➔ Mögliche Hilfsmittel



Stand: 11/2016 | Dok.-Nr. BK-PF61 | Abb. außen: www.walukhutsche.de / Abb. innen: pflegewilke.de, Prokuris

Liebe Patientin, lieber Patient,

wir möchten Ihren Aufenthalt im St. Bernward Krankenhaus möglichst angenehm und komplikationsarm gestalten. Eines unserer Ziele ist daher die Vermeidung von Stürzen. Um die Sturzgefahr für Sie zu minimieren, schätzen wir Ihr individuelles Sturzrisiko ein und führen bei Bedarf gemeinsam mit Ihnen sturzvorbeugende Maßnahmen durch.

In diesem Informationsblatt erfahren Sie, welche Sturzursachen es gibt und wie Sie Stürze auch selbst vermeiden können. Wenn Sie Fragen zu diesem Thema haben, sprechen Sie uns bitte an – wir stehen Ihnen gern mit Rat und Tat zur Seite.

Wird nach dem stationären Aufenthalt eine Hilfsmittelversorgung oder eine pflegerische Unterstützung notwendig, beziehen wir den Sozialdienst unseres Hauses zur Klärung der weiteren Versorgung mit ein.

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung!

Ihr Pflegeteam
im St. Bernward Krankenhaus

St. Bernward Krankenhaus GmbH

Treibstraße 9, 31134 Hildesheim
Telefon 05121 90-0
Fax 05121 90-1698
E-Mail: info@bernward-khs.de
www.bernward-khs.de

Sturzgefahr

Folgende Faktoren können zu einem Sturzrisiko führen, auch wenn Sie sonst uneingeschränkt beweglich sind:

- Veränderung Ihres Allgemeinzustandes aufgrund Ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigung
- Einnahme von bestimmten Medikamenten
- Bedarf von Hilfsmitteln
- eingeschränkte Bewegungsmöglichkeit
- Infusionsschläuche oder Drainagen
- die fremde Umgebung

Wir bewerten die individuellen Sturzrisikofaktoren jedes einzelnen Patienten. Sollten Risikofaktoren vorliegen, sprechen wir mit Ihnen über sturzvorbeugende Maßnahmen. Bitte unterstützen Sie uns, damit wir Ihre Sturzgefahr so gering wie möglich halten können.



„Stoppersocken“

So verringern Sie Ihre Sturzgefährdung:

- Achten Sie bitte mit darauf, dass die Klingel in Ihrer Reichweite liegt, sodass Sie jederzeit Hilfe anfordern können.
- Wenn Sie aufstehen, sorgen Sie bitte für ausreichende Lichtverhältnisse. An Ihrer Klingel befindet sich ein Lichtschalter. Schalten Sie bei Bedarf auch das Nachtlicht ein.
- Achten Sie auf nasse, glatte Böden. Wenn in unserem Haus gewischt wird und Rutschgefahr besteht, werden Hinweisschilder aufgestellt.
- Wenn Sie Sorge haben, aus dem Bett zu fallen, benachrichtigen Sie uns bitte, damit wir ggf. entsprechende Sicherheitsvorkehrungen ergreifen können.
- Tragen Sie beim Gehen Schuhe, in denen Sie sicher gehen können. Achten Sie darauf, dass sich diese immer in der Nähe befinden. Gehen Sie aufgrund von Rutschgefahr bitte nicht auf Socken oder Anti-Thrombosestrümpfen.
- Wenn Sie keine Schuhe dabei haben sollten, sprechen Sie uns auf „Stoppersocken“ an (s. Abb. links), diese haben ein rutschhemmendes Profil und geben somit Halt und Sicherheit.
- Nutzen Sie bitte bei Bedarf die Handläufe auf den Fluren.
- Bei Bedarf erhalten Sie Gleichgewichtsübungen und/oder ein Gehtraining von den Physiotherapeuten unseres Hauses.