



Sturzprophylaxe

Vorbeugung von Stürzen im Krankenhaus

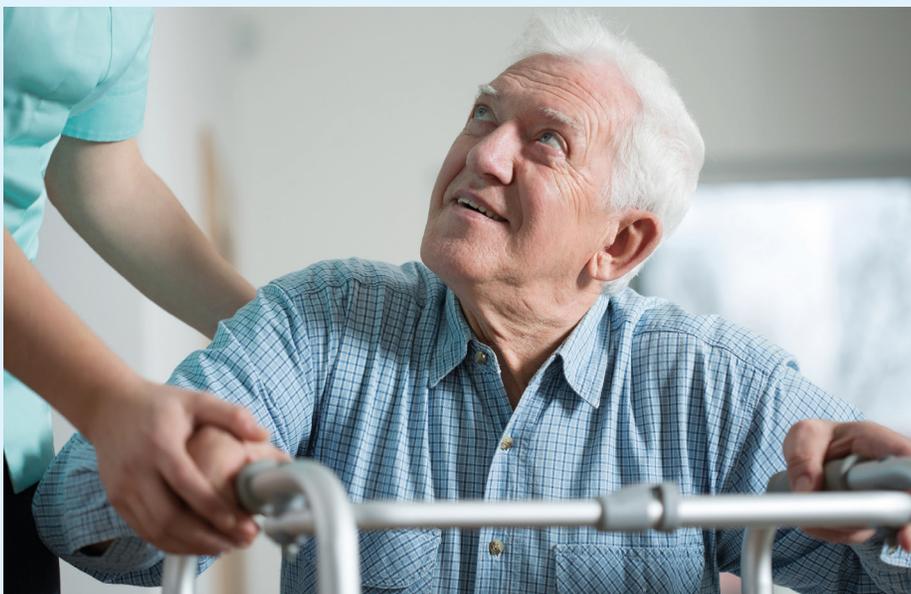
Information für Patienten und Angehörige

Sehr geehrte Patienten, sehr geehrte Angehörige,

mit zunehmendem Alter nimmt die Reaktionsfähigkeit des Menschen ab, was unter anderem auch zu einem erhöhten Sturzrisiko führen kann.

Kommen außerdem körperliche Erkrankungen hinzu, kann mitunter jede Eigenaktivität wie das Ein- und Aussteigen aus dem Bett oder der Gang zur Toilette zur Gefahr werden.

Neben Prellungen und Knochenbrüchen ist ein Sturz oft auch mit einem seelischen Trauma verbunden, das zusätzliche Verunsicherung und Hilflosigkeit auslöst.



Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen einige hilfreiche Tipps geben, wie Sie dazu beitragen können, das Risiko eines Sturzes während Ihres Krankenhausaufenthaltes möglichst gering zu halten. Sollten Sie darüber hinaus Fragen haben, helfen wir Ihnen gern weiter.

Ihr Stationsteam

Worüber sollte ich das Pflegepersonal im Vorfeld informieren?

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

- Vorhandene Einschränkungen beim Sehen, Hören und Tasten.
- Stürze, die sich in den letzten zwölf Monaten vor Ihrem Krankenhausaufenthalt zugetragen haben.
- Wenn Sie gestürzt und selbständig wieder aufgestanden sind.
- Einschränkungen Ihrer Beweglichkeit (Probleme beim Aufstehen und Gehen), Gangunsicherheit, Gleichgewichtsstörungen (z.B. Schwindel), Schmerzen und Angst vor Stürzen.
- Hilfsmittel, die Sie zum Gehen benötigen.
- Toilettengänge in der Nacht.
- Arzneimittel, die Sie derzeit einnehmen (auch pflanzliche Präparate).

Bedenken Sie: Eine fremde, ungewohnte Umgebung erhöht das Sturzrisiko!

Sturz vermeiden – Wie kann ich vorbeugen?

Werden Sie aktiv! Da Sie sich in einer ungewohnten Umgebung befinden, ist es wichtig, dass Sie sich mit dem fremden Umfeld vertraut machen.

- Lassen Sie sich die Funktion Ihres Bettes und der dazugehörigen Klingel erklären und legen Sie die Klingel in Reichweite.
- Prägen Sie sich ein, wo sich der Lichtschalter befindet.
- Tragen Sie immer rutschfeste, geschlossene Schuhe und stellen Sie Ihre Hausschuhe an einen festen Platz vor dem Bett.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Bett zu schmal ist und Sie deshalb Angst haben, hinauszufallen, können Bettseiten angebracht werden.
- Benutzen Sie Ihre gewohnten Gehhilfen (Rollator, Gehstock, Stoppersocken usw.) sowie andere Hilfsmittel (Hörgerät, Brille) und stellen diese immer in erreichbarer Nähe ab.

- Bevor Sie aufstehen: Setzen Sie sich langsam auf und bleiben Sie einen Moment am Bettrand sitzen, so dass Ihnen nicht so leicht schwindelig wird.
- Nutzen Sie die Nachttische oder Infusionsständer **nicht** als Haltevorrichtung, da diese nicht stabil genug stehen und wegrollen können, wenn Sie sich aufstützen.
- Das Zimmer wird regelmäßig gereinigt – vermeiden Sie daher das Laufen auf noch feuchtem Boden.
- Nutzen Sie die Handläufe und Haltegriffe an den Wänden im Zimmer, im Bad und auf dem Flur.
- Wenn Sie etwas auf dem Boden verschüttet haben oder einen Gegenstand fallen gelassen haben, melden Sie sich beim Pflegepersonal, damit wir dies aufwischen bzw. aufheben können.
- Befolgen Sie die pflegerischen und ärztlichen Anweisungen bezüglich der Medikamentenwirkung und verordneten Bettruhe.
- Stehen Sie das erste Mal nach einer Operation oder größeren Untersuchung nur mit der Unterstützung des Pflegepersonals auf.
- Vermeiden Sie Überanstrengung. Ihr Körper ist durch die Erkrankung möglicherweise geschwächt und braucht Zeit, um wieder zu genesen.
- Lassen Sie sich bei Unsicherheiten oder Angst vom Pflegepersonal begleiten.

Bewegung ist wichtig: Sie trainiert Ihren Bewegungsablauf, Ihre Muskulatur und Ihre Balance. Nutzen Sie auch im Krankenhaus jede Möglichkeit aufzustehen und sich zu bewegen – wenn es Ihr Gesundheitszustand zulässt!

Bitten Sie um Hilfe – Wann sollte ich Unterstützung annehmen?

- Lassen Sie sich das Bett auf die für Sie geeignete Höhe einstellen.
- Falls Sie weitere Hilfsmittel benötigen, z.B. eine Toilettensitzerhöhung, sprechen Sie das Pflegepersonal an.
- Lassen Sie sich auch von Ihren Angehörigen/Besuchern unterstützen.
- Lassen Sie sich von den Mitarbeitern der Station (Pflegepersonal, Ärzte, Physiotherapeuten) zeigen, wie Sie Ihre Fähigkeiten selbst trainieren können und sicher im Umgang mit Ihren Hilfsmitteln werden.

Melden Sie Stürze – Haben Sie keine Scheu!

Falls Sie doch einmal stürzen sollten:

- Machen Sie auf sich aufmerksam – Klingel, lautes Rufen etc.
- Melden Sie einen Sturz immer dem Pflegepersonal – auch, wenn Ihnen der Sturz harmlos erschien und keine sichtbare Verletzung vorliegt.

Wir möchten Ihnen helfen, die Sturzgefahr zu verringern. Wenn Sie diese Empfehlungen beachten, können wir gemeinsam – Sie, Ihre Angehörigen und das therapeutische Team unseres Krankenhauses – das Risiko eines Sturzes während Ihres Krankenhausaufenthaltes minimieren. Haben Sie keine Scheu, jederzeit nach dem Pflegepersonal zu klingeln, wenn Sie Hilfe benötigen und aufstehen möchten! Sie stören damit weder das Personal noch den Stationsablauf.

Wir wünschen Ihnen einen sicheren Aufenthalt.



Kontakt

Dreifaltigkeits-Hospital Lippstadt

Klosterstraße 31
59555 Lippstadt

Tel.: (0 29 41) 758 - 0

Fax: (0 29 41) 758 - 61000

info@dreifaltigkeits-hospital.de

www.dreifaltigkeits-hospital.de

Hospital zum Hl. Geist Geseke

Bachstraße 76
59590 Geseke

Tel.: (0 29 42) 590 - 0

Fax: (0 29 42) 590 - 602

info@krankenhaus-geseke.de

www.krankenhaus-geseke.de

Marien-Hospital Erwitte

Betriebsstätte der Dreifaltigkeits-Hospital gem. GmbH

Von-Droste-Straße 14
59597 Erwitte

Tel.: (0 29 43) 890 - 0

Fax: (0 29 43) 890 - 8809

info@dreifaltigkeits-hospital.de

www.marien-hospital-erwitte.de