
Fordern Sie bitte Unterstützung ein wenn Sie:

- beim Gehen unsicher sind
- dazu neigen häufiger zu stürzen
- im Gebrauch der erforderlichen Hilfsmittel nicht eingewiesen sind oder nicht damit zu-recht kommen
- häufiger zur Toilette müssen, vor allem nachts und auf dem Weg dahin unsicher sind
- nach der Einnahme von Medikamenten und/oder nach einer Untersuchung sich unwohl fühlen, Schwäche und Gleichgewichtsstörungen haben

Nach der Einschätzung Ihres Sturzrisikos werden der behandelnde Arzt und das Pflegepersonal vorbeugende Maßnahmen mit Ihnen besprechen, damit die Sturzgefahr minimiert werden kann.

Krankengymnastische Übungen zur Kräftigung des Bewegungsapparates und zur Balance des Gleichgewichtes können evtl. notwendig sein und werden von den Physiotherapeuten durchgeführt.

Sollten Sie Hilfsmittel benötigen, beraten wir Sie in der Auswahl und leiten Sie im Gebrauch an.

Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie Fragen haben oder Unklarheiten bestehen, wir helfen Ihnen gerne weiter.

Wohnraumgestaltung im häuslichen Bereich:

Wenn Sie nach Ihrem Krankenhausaufenthalt Fragen zur Wohnraumgestaltung des häuslichen Bereiches im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung haben, helfen Ihnen die Mitarbeiter/-innen des Sozialdienstes mit einer kompetenten Beratung gerne weiter.

Den Kontakt stellen wir gerne für Sie her.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt in unserer Klinik und eine baldige Genesung

Universitätsmedizin
der Johannes Gutenberg-Universität Mainz



Informationen für Patienten und Angehörige

Sturzvermeidung im Krankenhaus

Unser Wissen für Ihre Gesundheit



UNIVERSITÄTS**medizin.**

MAINZ

Sturzvermeidung im Krankenhaus

Sturzgefahr: Ein ernstzunehmendes Thema, insbesondere für ältere Menschen

— Bei einem Sturz handelt es sich um ein unerwartetes Ereignis, bei dem eine Person auf den Fußboden oder auf eine andere Oberfläche (z.B. Bett, Stuhl, Tisch etc.) fällt.

Ab dem 60. Lebensjahr steigt die Gefahr für Menschen zu stürzen. Hilflosigkeit, Angst und Schmerzen sind häufig die Folgen. Das Selbstwertgefühl und die positive Lebenseinstellung kann beeinträchtigt werden.

Die Beschäftigten der Universitätsmedizin, Pflegepersonal, Physiotherapeuten/innen und Ärzte möchten Ihnen helfen Ihre Sturzgefahr zu verringern.

Wir möchten Sie über die wichtigsten Informationen der vorbeugenden Maßnahmen informieren und Sie bitten die Empfehlungen zu beachten.

Gemeinsam kann das Risiko des Sturzes minimiert werden, wenn Sie, Ihre Angehörigen und wir daran arbeiten.



Informieren Sie in Ihrem Aufnahmegespräch die Pflegeperson und den Arzt über:

- Vorhergehende Stürze
- Einschränkung der Sehkraft
- Einschränkung Ihrer Beweglichkeit
- Gleichgewichtsstörungen
- Konzentration- und Merkfähigkeit
- Einschränkung Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit
- Arzneimittel, die Sie einnehmen auch wenn diese nicht verschreibungspflichtig sind
- Sie Probleme haben sich in einer fremden Umgebung zurechtzufinden

Sie befinden sich während Ihres Klinikaufenthalts in einer für Sie ungewohnten Umgebung, mit der Sie sich räumlich erst einmal vertraut machen müssen.

Berücksichtigen Sie folgende Empfehlungen:

- Prägen Sie sich ein wo sich der Lichtschalter befindet und machen Sie auch in der Nacht, wenn Sie aufstehen müssen, das Licht an
- Benutzen Sie die in Reichweite befindliche Klingel, wenn Sie Hilfe brauchen und unsicher sind
- Lassen Sie sich die unterschiedlichen Funktionen Ihres Bettes erklären und zeigen
- Verlassen Sie das Bett nicht auf Strümpfen oder Antithrombosestrümpfen, Sie sind dadurch einer vermehrten Rutschgefahr ausgesetzt. Wenn Sie im Bett gerne Strümpfe tragen, wären Stoppersocken angebracht. Sie sind im Textilfachgeschäft erhältlich
- Tragen Sie rutschfestes und geschlossenes Schuhwerk
- Stellen Sie Ihre Hausschuhe so, dass Sie gut hineinschlüpfen können
- Vermeiden Sie das Gehen auf feuchtem Fußboden
- Sollte Ihnen die Bettfläche sehr schmal vorkommen und Sie Angst haben herauszufallen, sprechen Sie die Pflegeperson darauf an, Sie zeigt Ihnen wie die Bettseitenteile hochgestellt werden können