

# Vermeidung von Stürzen

## im Krankenhaus

### Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

schon ein einfacher Sturz kann schlimme Folgen haben. Dies gilt besonders für ältere Menschen oder Menschen in reduziertem Allgemeinzustand, zum Beispiel aufgrund einer Erkrankung. Um Stürze im Krankenhaus zu vermeiden, möchten wir Ihnen einige Anregungen über Verhaltensmaßnahmen geben, die hilfreich sind, die Sturzgefahr zu minimieren. Zu Ihrer eigenen Sicherheit lesen Sie bitte unsere Informationen.

**Bei Fragen können Sie sich gerne an das Pflegefachpersonal wenden.**

■ Gehen Sie nicht auf Socken oder barfuß. Tragen Sie immer festes Schuhwerk, damit Sie ausreichend Halt haben.

■ In Situationen, in denen Sie keine Schuhe tragen können, empfehlen wir das Tragen von rutschfesten Stoppersocken (Socken mit Gumminoppen an den Sohlen).



■ Stehen Sie langsam auf und verweilen Sie eine kurze Zeit in sitzender Position. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die neue Lage zu gewöhnen.

■ Verschaffen Sie sich vor dem Aufstehen von der Bettkante oder vom Stuhl mit den Füßen Bodenkontakt.

■ Trinken Sie ausreichend. Zu wenig Flüssigkeit kann Schwindel erzeugen. Beachten Sie dabei die durch den Arzt verordnete Trinkmenge.

- Schalten Sie das Licht an, wenn Sie nachts aufstehen.
- Benutzen Sie stets Ihre Sehhilfen und Hörgeräte.
- Räumen Sie Stolperfallen wie Koffer, Taschen, Schuhe usw. aus dem Weg.

■ Benutzen Sie die empfohlenen bereitgestellten Hilfsmittel (z.B. Gehstützen, Rollator) stets nach Anweisung und Anleitung. Ihre Hilfsmittel sollten immer für Sie in erreichbarer Nähe sein.

■ Klappen Sie die Fußstützen an Roll- und Toilettenstühlen weg und stellen Sie die Bremse fest, damit Sie nicht mit dem Stuhl vornüberfallen.

■ Klingeln Sie und lassen Sie sich begleiten, wenn Sie unsicher sind oder Ihnen schwindlig ist.

■ Befolgen Sie die ärztlichen und pflegerischen Anweisungen bezüglich Medikamentenwirkung und verordneter Bettruhe.

■ Sprechen Sie Gangunsicherheiten und Schwindel bei der Visite an.

■ Stürze während Ihres Krankenhausaufenthaltes, auch die ohne Folgen, melden Sie bitte Ihrem Pflegefachpersonal.

■ Bitte melden Sie sich auch wenn Sie nur »fast« gestürzt wären.

■ Informieren Sie das Pflegepersonal bei der Aufnahme über vorangegangene Stürze oder sonstige Gegebenheiten, die ein Sturzrisiko in sich bergen.

[Fragen Sie nach unserer Informationsbroschüre zur Vermeidung von Stürzen in der häuslichen Umgebung.](#)



Patienten-  
Informations-Zentrum

Wissen. Zeit. Zuwendung.

Im Erdgeschoss Nähe Eingangshalle

Tel: 0651 208-1520