

Stürze vermeiden

Es ist wichtig, dass Sie wissen, wo die Klingel und der nächste Lichtschalter sind. Bitte fragen Sie bei Bedarf beim Pflegepersonal nach.

Tragen Sie beim Gehen feste Schuhe. Eventuell haben Sie keine festen Schuhe im Krankenhaus dabei. Bitten Sie Ihre Angehörigen, Ihnen entsprechendes Schuhwerk mitzubringen.

Planen Sie für alltägliche Tätigkeiten etwas mehr Zeit ein und üben Sie sich in Gelassenheit. Gehen Sie zum Beispiel lieber etwas früher zur Toilette.

Setzen Sie Ihre Brille auf und tragen Sie Ihr eingeschaltetes Hörgerät.

Machen Sie Licht an, wenn Sie nachts das Bett verlassen müssen.

Stehen Sie nicht zu rasch auf. Bleiben Sie noch eine Weile am Bettrand sitzen, bis sich Ihr Kreislauf stabilisiert hat.

Benutzen Sie die Haltegriffe und Handläufe in den Zimmern und auf den Fluren. Aufgrund der Unfallgefahr sollten Sie sich nicht auf den Nachttischen abstützen.

Benutzen Sie die für Sie angepassten Hilfsmittel (zum Beispiel Gehstützen). Stellen Sie diese immer in Reichweite ab.

Führen Sie die Balance-, Geh- und Kraftübungen, die Ihnen von den Physiotherapeuten gezeigt werden, regelmäßig nach deren Anweisung durch.

KONTAKT

Patienten-Informationszentrum

des Marienhospital Stuttgart
 Böheimstraße 37
 70199 Stuttgart

Telefon: (07 11) 64 89-33 30
 E-Mail: piz@vinzenz.de

Weitere Informationen unter:
www.marienhospital-stuttgart.de

Der Altbau, Wahrzeichen des Marienhospitals



STÜRZE VERHINDERN

INFORMATIONEN UND HINWEISE
 ZUR STURZPROPHYLAXE FÜR
 PATIENTINNEN UND PATIENTEN

Herausgeber: Marienhospital Stuttgart, Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
 Redaktion: Eileen Kaiser, April 2011; Bilder: Marienhospital; pxello.de/Alexander Dreher
 Visuelle Konzeption: CarolinLangeDesign, studio für design & grafik, Umkirch

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

da jeder Mensch ein Risiko zu stürzen hat, möchten wir Ihnen mit diesem Faltblatt einige Informationen zur Sturzprophylaxe (= Sturzvermeidung) geben.

Besonders die ungewohnte Umgebung im Krankenhaus, Krankheit und zunehmendes Alter können die Gefahr eines Sturzes erhöhen.

Im Folgenden haben wir für Sie Maßnahmen zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, Ihr Sturzrisiko zu minimieren. Gerne stehen wir Ihnen für ein Beratungsgespräch zur Verfügung.

Mit den besten Wünschen
für die kommende Zeit!

Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
des Pflegedienstes

Risikoerfassung

Zunächst erfassen wir Ihr persönliches Sturzrisiko. Liegt eine Sturzgefährdung vor, entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Maßnahmenplan, um Stürzen vorzubeugen.

Beratung durch Experten

Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen und helfen Ihnen bei der Kontaktaufnahme zu unseren Experten im Marienhospital:

- Die Mitarbeiter der Pflegeüberleitung unterstützen Sie bei der Beantragung und Beschaffung von Hilfsmitteln wie etwa einem Gehwagen.
- Die Physiotherapeuten des Marienhospitals passen Ihre neuen Hilfsmittel für Sie an. Sie zeigen Ihnen zudem, wie Sie korrekt mit den Hilfsmitteln umgehen. Die Kraft- und Balanceübungen, die die Physiotherapeuten mit Ihnen machen, helfen Ihnen dabei, mobil und beweglich zu bleiben.
- Im Patienten-Informationszentrum erhalten Sie weiteres Informationsmaterial und gute Tipps für zu Hause.

Begleitung und Hilfsmittel

Wir sorgen für Ihre Begleitung zu Untersuchungen. Bei Bedarf stellen wir Gehhilfen und Toilettenstühle für den Aufenthalt auf Station zur Verfügung.

Bitte informieren Sie uns

Wenn Sie Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, das Pflegepersonal zu kontaktieren. Wir sind für Sie da, zum Beispiel wenn:

- Sie beim Gehen unsicher sind;
- Sie sich noch nicht an den Umgang mit Ihrer neuen Gehhilfen gewöhnt haben;
- Sie unter Schmerzen leiden oder sich schwach fühlen;
- Sie nach einer anstrengenden Untersuchung geschwächt sind;
- Sie sich durch bestimmte Medikamente unwohl, schwach oder schwindlig fühlen;
- Sie häufig stürzen oder Angst vor Stürzen haben.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Mitarbeiter des Pflegedienstes oder die Mitarbeiterinnen im Patienten-Informationszentrum.