



Marienhospital
Stuttgart

Stürze verhindern

Informationen/Hinweise
zur Sturzprophylaxe
für Patienten



Eine Einrichtung der
Vinzenz von Paul
Kliniken

Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige und Interessierte,

jeder Mensch hat ein Risiko zu stürzen. Daher möchten wir Ihnen mit diesem Falblatt einige Informationen zur Sturzvorbeugung (= Sturzprophylaxe) 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!

Herzlichst

Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
des Pflegedienstes

» Was wir für Sie tun

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:

- Unsere Mitarbeiter der Sozial- und Pflegeberatung unterstützen Sie bei der Beantragung und Beschaffung von Hilfsmitteln wie etwa einem Gehwagen.
- Unser Physiotherapeuten-Team passt Ihnen neue Hilfsmittel an und zeigt Ihnen, wie Sie korrekt damit umgehen. Außerdem erlernen Sie Kraft- und Balanceübungen, um 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. Zudem halten wir ein begrenztes Kontingent an Gehhilfen und Toilettenstühlen bereit. Diese stellen wir Ihnen für den Aufenthalt auf Station zur Verfügung.



Wir sind für Sie da!

Wenn Sie Hilfe benötigen, zögern Sie nicht, unser Pflegepersonal zu kontaktieren. Wir helfen Ihnen zum Beispiel, wenn

- Sie beim Gehen unsicher sind;
- Sie sich noch nicht an den Umgang mit Ihrer neuen Gehhilfe 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 schwindelig fühlen;
- Sie häufig stürzen oder Angst vor Stürzen haben.

Sie haben (noch) Fragen? Dann wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter des Pflegedienstes oder an unser Team vom Patienten-Informationszentrum.

» Was Sie selbst tun können

So lassen sich 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.
- Unsere Physiotherapeuten zeigen Ihnen Balance-, Geh- und Kraftübungen. Führen Sie diese regelmäßig nach deren Anweisung durch.



» Wie Sie uns erreichen

Patienten-Informationszentrum

Telefon: 0711 6489-3330
piz@vinzenz.de

Unsere Öffnungszeiten sind:
Montag bis Freitag 10.00 – 13.00, 14.00 – 17.00 Uhr

Marienhospital Stuttgart
Böheimstraße 37
70199 Stuttgart

Telefon: 0711 6489-0
Telefax: 0711 6489-2220

www.marienhospital-stuttgart.de

Herausgeber: Marienhospital Stuttgart
Abteilung für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit · Realisation: Christine Unrath, Oktober 2020
Bilder: pixelio.de/Alexander Dreher (S. 1) · Kai Abresch (S. 4) · Volker Schrank (S. 6)



Eine Einrichtung der
**Vinzenz von Paul
Kliniken**