

## ...Was tun wir, um Stürze zu vermeiden?

- › Unsere Physiotherapeuten weisen Sie in die Benutzung von Gehhilfen ein und führen Übungen mit Ihnen durch
- › Wir helfen Ihnen bei der Beschaffung von Hilfsmitteln für den häuslichen Bereich.

### Zusammenfassung

Stürze sind nicht nur schmerzhaft, sondern ziehen auch oft einen langwierige Behandlung nach sich. Sie können aktiv daran mitarbeiten, ein solches Sturzereignis erst gar nicht entstehen zu lassen. Bitte beachten Sie daher die Tipps dieser Broschüre.

Mit Ihrer Hilfe und unserem Fachwissen werden wir alle notwendigen Maßnahmen planen und durchführen, um einen Sturz zu vermeiden.

Sollten sich noch weitere Fragen haben, wenden sie sich bitte an unser Pflegepersonal!



**KRANKENHAUS  
MARIA HILF  
DAUN**



**Krankenhaus Maria Hilf**  
Maria-Hilf-Straße 2  
54550 Daun

Telefon: 06592 / 715-0  
Telefax: 06592 / 715-2500

E-Mail: [mariahilf@krankenhaus-daun.de](mailto:mariahilf@krankenhaus-daun.de)

[www.krankenhaus-daun.de](http://www.krankenhaus-daun.de)

**Informationen für**  
*Vermeidung  
von Stürzen*

Zertifiziert nach:





## Liebe Patientin, lieber Patient,

mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen Hilfestellungen zur Vermeidung eines Sturzes während des Krankenhausaufenthaltes geben.

## Vorbeugen ist besser als heilen!

Jeder Mensch hat ein Risiko, zu stürzen. Dies gilt besonders für ältere Menschen oder Menschen mit reduziertem Allgemeinzustand zum Beispiel aufgrund einer Erkrankung.

Die Qualitätsentwicklung in der Pflege beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit der Sturzproblematik. Es liegen fundierte Aussagen zu den Ursachen und Risiken sowie zu deren Auswirkungen und möglicher Interventionen vor.

Seit 2005 werden im Maria Hilf Krankenhaus Daun alle Patientenstürze dokumentiert, zentral erfasst und nach Häufigkeit, Umständen und Folgen ausgewertet.

Unser Ziel ist es Stürze weitgehend zu vermeiden und die Sturzfolgen zu vermindern, indem Risiken und Gefahren erkannt und nach Möglichkeit minimiert werden.

Lesen Sie deshalb bitte unsere Informationen zur Sturzprophylaxe durch, denn nur gemeinsam können wir Ihr Sturzrisiko mindern.

## Was können sie tun, um Stürze zu vermeiden?

- › Gehen Sie nicht auf Socken oder barfuss. Tragen Sie immer festes Schuhwerk, damit Sie stets ausreichend Halt haben.
- › 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.
- › Trinken Sie ausreichend. Zu wenig Flüssigkeit kann Schwindel erzeugen. Beachten Sie jedoch hierzu die durch den Arzt verordnete Trinkmenge.
- › Benutzen Sie stets Ihre Sehhilfen, wenn Sie eine solche benötigen.
- › Räumen Sie Stolperfallen wie Koffer, Taschen, Schuhe usw. aus dem Weg.
- › Stellen Sie Ihre Hilfsmittel in erreichbarer Nähe ab.
- › Benutzen Sie die empfohlenen, bereitgestellten Hilfsmittel stets nach Anweisung und Anleitung.



## Was können Sie tun, um Stürze zu vermeiden?

- › Klingeln Sie und lassen Sie sich begleiten, wenn Sie unsicher sind oder Ihnen schwindlig ist.
- › Befolgen Sie die ärztlichen und pflegerischen Anweisungen bezüglich der Medikamentenwirkung und verordneter Bettruhe.
- › Sprechen Sie Gangunsicherheiten und Schwindel bei der Visite an.
- › Informieren Sie das Pflegepersonal bei der Aufnahme über vergangene Sturzereignisse oder sonstige Gegebenheiten, die ein Sturzrisiko in sich bergen.

## Was tun wir, um Stürze zu vermeiden

Unsere Maßnahmen für besonders sturzgefährdete Personen werden gemeinsam mit dem jeweiligen Patienten und ggf. mit den Angehörigen abgestimmt.

- › Wir erfassen mögliche Sturzrisiken und entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen Maßnahmenplan zur Sturzprophylaxe.
- › Wir begleiten Sie bei Bedarf auf kurzen und langen Wegstrecken
- › Wir stellen Gehhilfen und Toilettenstühle zur Verfügung