



SO VERMEIDEN SIE STÜRZE!

Informationsblatt für Patienten und Angehörige

Klinikum Weser-Egge
Danziger Str. 17
33034 Brakel
Tel.: 0 52 72 - 607-0

*Quelle: Aktionsbündnis Patientensicherheit (2014):
Vermeiden von Stürzen im Krankenhaus. Eine
Empfehlung für ältere Patientinnen, Patienten und
ihre Angehörigen.*



Sie selbst können viel dazu beitragen, Ihre Sicherheit zu fördern!

Folgende Ratschläge helfen Ihnen dabei:

- Tragen Sie auch im Krankenhaus Ihre Brille und Ihr Hörgerät. Lassen Sie sich gegebenenfalls vom Pflegepersonal helfen.
- Benutzen Sie Ihre Gehhilfen wie Gehstöcke oder Rollator.
- Falls Sie solche Gehhilfen benötigen, aber nicht dabei haben, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal.
- Achten Sie auf den korrekten Umgang mit Medikamenten.
- Machen Sie sich mit Ihrer neuen Umgebung vertraut. (Wo sind die Lichtschalter? Wo kann ich nach dem Pflegepersonal klingeln? Wo steht das Telefon?). Falls Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie das Pflegepersonal an.
- Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit.
- Sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Stützen Sie sich nicht auf beweglichen Gegenständen ab wie z.B. Nachtschrank oder Infusionsständer.
- Benutzen Sie Haltegriffe und Handläufe im Badezimmer und auf den Fluren.
- Vermeiden Sie rasche Richtungswechsel. Diese können Schwindel auslösen.
- Schalten Sie nachts auf dem Weg zur Toilette das Licht an.
- Sollten Sie etwas auf den Boden verschüttet haben, oder liegt ein Gegenstand auf dem Boden benachrichtigen Sie bitte das Pflegepersonal.
- Vermeiden Sie es, auf wischfeuchtem Boden zu gehen!
- Tragen Sie sichere, rutschfeste Hausschuhe oder Schuhe.
- Überfordern Sie sich nicht! Nutzen Sie beispielsweise einen Hocker im Bad oder eine helfende Hand auf dem Weg zur Toilette.
- Wenn Ihnen das Bett sehr schmal erscheint oder Ihnen das Bett zu hoch vorkommt, können Bettseiten angebracht werden. Bitte sprechen Sie bei Bedarf das Pflegepersonal an.
- Bitten Sie auf jeden Fall um Begleitung bzw. Unterstützung, wenn
 - Sie dazu neigen, häufig zu stürzen
 - Sie beim Gehen unsicher sind
 - Sie sich im Umgang mit Gehhilfen noch nicht sicher fühlen, Sie häufig zur Toilette müssen und auf dem Weg dorthin unsicher sind
 - Sie nach Untersuchungen oder nach der Einnahme von Medikamenten unter Unwohlsein, Schwäche oder Gleichgewichtsstörungen leiden.
- Lassen Sie sich bei Bedarf auch von Besuchern und / oder Angehörigen unterstützen.