



Kreiskrankenhaus
Frankenberg

Sturzprophylaxe

Verhütung von Stürzen



Informationen zur Sturzprophylaxe im Krankenhaus

Liebe Patientin, lieber Patient,

im Aufnahmegespräch haben wir bei Ihnen eine erhöhte Sturzgefahr festgestellt.

In fremder Umgebung und ungewohnten Situationen kann es trotz aller Vorsicht zu Stürzen kommen.

Unsere Empfehlungen sollen dazu beitragen, dass Sie nicht stürzen bzw. mögliche Folgen gemindert werden.

Sprechen Sie Ihr Pflegeteam an, wenn Sie Fragen haben zu

- den Räumlichkeiten (WC, Dusche)
- dem Tagesablauf (Essen, Visite etc.)
- der Funktion der Rufanlage (Klingel), des Telefons, der Beleuchtung, oder wenn weitere Fragen bestehen

Wir, das Pflegeteam, unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne!

Sie können Ihre Therapie unterstützen und Stürze vermeiden helfen, indem Sie

- Gelenke und Muskeln so oft wie möglich bewegen
- geschlossene, rutschfeste Schuhe tragen
- möglichst nahe an der Wand gehen und den Handlauf als Stütze verwenden
- in der Nacht zum Toilettengang das Licht einschalten
- Ihre Brille und/oder Ihr Hörgerät dabei haben und benutzen
- bequeme, leicht an- und ausziehende Kleidung tragen
- benötigte/gewohnte Hilfsmittel wie Gehwagen, Stock, Rollator oder Rollstuhl benutzen
- verschüttete Flüssigkeiten oder andere Gefahrenquellen melden
- benötigte Gegenstände in Reichweite aufbewahren (Klingel, Telefon, Brille, Hörgerät, Getränke, etc.)
- ausreichend trinken
- sich und Ihre Angehörigen zum Thema „Sturz“ von uns beraten lassen





Bitten Sie auf jeden Fall um Begleitung/Unterstützung, wenn Sie

- dazu neigen, häufig zu stürzen
- sich beim Gehen unsicher fühlen
- häufig zur Toilette müssen und sich auf dem Weg dorthin unsicher fühlen
- sich im Umgang mit ggf. erforderlichen Gehhilfen noch nicht sicher fühlen
- Schmerzen, z. B. beim Gehen, haben
- nach Untersuchungen oder nach der Einnahme von Medikamenten unter Unwohlsein, Schwäche oder Gleichgewichtsstörungen leiden
- sich im Umgang mit ggf. erforderlichen Infusionsschläuchen/-ständern, Blasenkathetern, Wunddrainagebeuteln unsicher fühlen

„Wer rastet, der rostet“

Frühe Mobilisation ist das A und O zur Genesung.

- Bitte bedenken Sie, dass es nach einer Untersuchung oder längerem Liegen zu Gleichgewichtsstörungen kommen kann.
- Die Pflegefachkräfte und die Physiotherapeuten zeigen Ihnen gerne die richtige Vorgehensweise zum Aufstehen und Gehen nach längerem Liegen.
- Bitte verweilen Sie einige Minuten am Bett- rand, bewegen Sie vorsichtig die Füße und Arme im Sitzen, um den Kreislauf anzuregen. Stehen Sie erst dann auf, wenn Sie sich sicher fühlen oder nehmen Sie die Hilfe der Pflegekräfte in Anspruch.

Für weitere Informationen, zum Beispiel zum Umgang mit Hilfsmitteln, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Verhalten im Notfall

Wenn Sie doch einmal stürzen:

- Bleiben Sie ruhig.
- Stehen Sie bitte nicht alleine wieder auf.
- Drücken Sie den Pflegerruf (Klingel) oder bitten Sie Mitpatienten um Unterstützung.
- Rufen Sie laut um Hilfe.
- Warten Sie auf Hilfe.

Weitere Informationen

Für die Zeit nach Ihrem Krankenhausaufenthalt empfehlen wir Ihnen die Broschüre „Sicher leben auch im Alter – Sturzunfälle sind vermeidbar.“

Herausgeber: Aktion „Das sichere Haus“
Deutsches Kuratorium für Sicherheit im Heim
und Freizeit e.V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62
22081 Hamburg

➤ www.das-sichere-haus.de

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit!

Das Pflorgeteam

Mehr erfahren Sie online unter:

➤ www.krankenhaus-frankenberg.de



Sicherheit geht vor!

Vermeiden Sie „falschen Ehrgeiz“. Dem Pflorgeteam Ihrer Station ist es besonders wichtig, Ihren Heilungsverlauf komplikationslos zu gestalten. Geben Sie uns die Chance, Sie zu unterstützen. Nutzen Sie den Pflegerruf (Klingel).



Kreiskrankenhaus Frankenberg

Kreiskrankenhaus Frankenberg gGmbH
Forststraße 9
35066 Frankenberg/Eder
Telefon: 06451 55-0
Telefax: 06451 55-244

Aufsichtsratsvorsitzender: Landrat Jürgen van der Horst
Geschäftsführung: Margarete Janson
Amtsgericht Marburg: HRB 4199

Mehr erfahren Sie online unter:
➤ www.krankenhaus-frankenberg.de