

### Falls Sie doch mal stürzen sollten,

- ◆ machen Sie auf sich aufmerksam – Klingel/Rufanlage, lautes Rufen usw. – damit wir Ihnen sofort helfen können
- ◆ melden Sie dies immer dem Pflegepersonal – auch wenn Ihnen der Sturz harmlos erschien und Sie sich nicht verletzt haben. Nur so können wir Ihnen helfen, weitere Stürze zu verhindern.

**Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Pflegenden Ihrer Station.**

**Wir wünschen Ihnen einen sicheren Aufenthalt.**

#### **Kostenloser Download unter:**

[www.aktionsbündnis-patientensicherheit.de](http://www.aktionsbündnis-patientensicherheit.de)

#### **Herausgeber/Kontakt:**

Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.

c/o Institut für Patientensicherheit

der Universität Bonn

Stiftsplatz 12

53111 Berlin

Telefon 0228 73 83 66

Telefax 0228 73 83 05

[info@aktionsbuendnis-patientensicherheit.de](mailto:info@aktionsbuendnis-patientensicherheit.de)

### Wir bitten Sie eindringlich:

Bitte klingeln Sie – auch nachts – wenn Sie Hilfe wünschen!

Bitte warten Sie, bis jemand kommt!

Bitten Sie auf jeden Fall um Begleitung und Unterstützung – auch nachts:

- ◆ wenn Sie Schmerzen haben oder sich schwindlig fühlen.
- ◆ wenn Sie sich nach Untersuchungen oder Medikamenteneinnahme beeinträchtigt fühlen.
- ◆ wenn ein Eingriff mit oder ohne Narkose bei Ihnen durchgeführt wurde.
- ◆ wenn Sie nüchtern sein müssen – nichts zu sich nehmen dürfen oder können.

Vielen Dank!

### **Stolperfallen gemeinsam beseitigen!**

Informieren Sie das Krankenhauspersonal bitte,

- ◆ wenn etwas auf dem Boden verschüttet ist oder Gegenstände auf dem Boden liegen, damit wir diese aufwischen bzw. aufheben können.
- ◆ wenn das Licht, die Klingel oder die Rufanlage nicht funktioniert
- ◆ über Unebenheiten auf dem Boden

KLINIKUM MITTELBADEN

## Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus



**Eine Empfehlung für Patienten und ihre Angehörigen**

## Sehr geehrte Patienten und Besucher

Stürze sind häufig folgenschwere Ereignisse mit Schmerzen, Verletzungen, der Angst vor weiteren Stürzen und damit verbundener Unsicherheit.

Hier erfahren Sie, was Sie dazu beitragen können, das Risiko eines Sturzes zu verringern. Gern sind wir Ihnen behilflich, wenn Sie während des Krankenhausaufenthaltes unsere Unterstützung benötigen.

Bitte lesen Sie die folgenden Informationen aufmerksam durch. – Ihre Sicherheit ist uns wichtig!

### Bitte informieren Sie uns über:

- ◆ Ihren Unterstützungsbedarf in neuer Umgebung.
- ◆ Stürze, die sich in den vergangenen zwölf Monaten zugetragen haben und deren Ursache.
- ◆ Probleme beim Aufstehen und Gehen.
- ◆ Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Schmerzen und Angst vor Stürzen.
- ◆ Einschränkungen beim Sehen und Hören.
- ◆ Hilfsmittel, die Sie zum Gehen benötigen.
- ◆ häufige Toilettengänge in der Nacht.
- ◆ Schwierigkeiten beim An- und Auskleiden (Strümpfe, Schuhe, Hosen usw.).
- ◆ Die Medikamente, die Sie derzeit einnehmen (auch pflanzliche Präparate) mit Dosierung.

Denken Sie daran – eine fremde und ungewohnte Umgebung erhöht das Risiko, zu stürzen.

Wir helfen Ihnen gerne.

## Wie können Sie Stürze vermeiden?

### Was kann ich selbst aktiv tun?

- ◆ Stützen Sie sich auf keinen Fall auf dem Nachttisch ab.
- ◆ Schalten Sie das Licht ein, wenn Sie im Dunkeln aufstehen müssen.
- ◆ Setzen Sie sich erst langsam auf und bleiben etwas sitzen, bevor Sie aufstehen.
- ◆ Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich.
- ◆ Tragen Sie immer rutschfeste, geschlossene Schuhe.
- ◆ Wenn Sie Bettsocken tragen, bevorzugen Sie gut passende Stoppersocken.
- ◆ Benutzen Sie Ihre gewohnten Gehhilfen (Stock, Rollator)
- ◆ Benutzen Sie die Haltegriffe und Handläufe.
- ◆ Tragen Sie Ihr Hörgerät und Ihre Brille.
- ◆ Lassen Sie sich in für Sie nicht vertraute Umgebungen begleiten.
- ◆ Nutzen Sie auch im Krankenhaus jede Möglichkeit aufzustehen und sich zu bewegen – wenn es Ihre Krankheit zulässt.
- ◆ Vermeiden Sie Überanstrengung.
- ◆ Fragen Sie aktiv nach: Welche Nebenwirkungen haben die Medikamente, die Sie einnehmen oder welche Folgen können Untersuchungen haben?

### Wo sollte ich aktiv um Unterstützung bitten?

- ◆ Lassen Sie sich die Rufanlage/Klingel erklären, damit Sie sicher in der Handhabung sind.
- ◆ Lassen Sie sich das Bett auf die für Sie geeignete Höhe stellen.
- ◆ Wenn Sie Angst haben aus dem Bett zu fallen, lassen Sie sich einseitig Bettgitter anbringen.
- ◆ Lassen Sie sich auch von Ihren Angehörigen/Besuchern unterstützen und nehmen Sie deren Hilfe in Anspruch.
- ◆ Die Pflegenden helfen Ihnen gerne. Bitte verzichten Sie auf die Hilfe Ihrer Mitpatienten.
- ◆ Lassen Sie sich von den Mitarbeitern der Station (Physiotherapeuten, Pflegekräften etc.) zeigen, wie Sie Ihre Fähigkeiten selbst trainieren können.

### Worauf sollte ich in meiner Umgebung achten?

- ◆ Vermeiden Sie das Gehen auf feuchten und unebenen Böden. Sie könnten ausrutschen.
- ◆ Planen Sie mehr Zeit für den Weg zur Toilette ein und gehen Sie etwas früher als gewohnt. Die Wege sind häufig länger als bei Ihnen zu Hause.