



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige, liebe Besucher,

Stürze stellen besonders für kranke und ältere Menschen ein ernst zu nehmendes Risiko dar. Auch wenn ein Sturz nicht mit einer Wunde oder gar einem Knochenbruch einhergeht, wird oft infolge des verlorenen Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten die Mobilität eingeschränkt.

Ein Sturz kann ein vormals positives Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen, bis hin zur Aufgabe der selbstständigen Lebensführung.

Daher möchten wir Ihnen helfen, die Sturzgefahr zu verringern. Die wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen finden Sie in diesem Informationsblatt.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung!

**Ihre Pflegefachkräfte,
Ärzte und Physiotherapeuten**
im Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer

Weitere Informationen

Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.

www.aps-ev.de/patientensicherheit

Broschüre „Sturzprophylaxe durch Bewegung“

Bewegungsprogramme für Kraft, Balance und Beweglichkeit im Alter“ Hrsg. Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Bei weiteren Fragen sprechen Sie uns gerne an.

Quellen: Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP): Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege, 2. Aktualisierung, Osnabrück, 2022; Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. (APS): Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus. Aktualisierte Auflage, Januar 2024



Sankt Vincentius Krankenhaus Speyer

Holzstraße 4a
67346 Speyer
Telefon 06232 133-0
Telefax 06232 133-293

www.vincentius-speyer.de

So vermeiden Sie einen Sturz. Informationen für Patienten und Interessierte

SpV/ab2010103; Fotos: Alexander Grüber Fotografie

Was Sie im Krankenhaus, aber auch zu Hause tun können.

Da Sie sich in einer für Sie ungewohnten Umgebung befinden, ist es wichtig, dass Sie sich so schnell wie möglich mit dieser Umgebung vertraut machen.

- » Lassen Sie sich die Funktion Ihres Bettes und der dazugehörigen Klingel von der Pflegefachkraft erklären.
- » Legen Sie die Klingel immer in Ihre Reichweite.
- » Prägen Sie sich ein, wo sich der Lichtschalter befindet.
- » Stellen Sie Ihre Hausschuhe an einen festen Platz.
- » Achten Sie auf rutschfestes, geschlossenes Schuhwerk.
- » Vermeiden Sie das Laufen auf feuchten Fußböden.
- » Sollten Sie Angst haben aus dem Bett zu fallen, können Bettseitenteile angebracht werden. Bitte sprechen Sie Ihre zuständige Pflegefachkraft an.
- » Wenn Sie im Bett gerne Socken tragen, sollten Sie so genannte „Stoppersocken“ anziehen. Diese haben rutschhemmende Laufsohlen.

Bitten Sie immer um Begleitung oder Unterstützung, wenn Sie...

- » Angst haben zu stürzen oder dazu neigen häufig zu stürzen,
- » beim Gehen oder Stehen unsicher sind,
- » unsicher im Umgang mit Ihren eventuell erforderlichen Gehhilfen sind,
- » zur Toilette müssen und sich auf dem Weg dorthin unsicher fühlen,
- » nach einer Untersuchung oder der Einnahme von Medikamenten unter Schwäche, Unwohlsein oder Gleichgewichtsstörungen leiden.

Weitere Tipps zur Sturzvermeidung:

- Scheuen Sie sich nicht die Klingel zu benutzen, damit wir Ihnen beim Aufstehen und Gehen behilflich sein können.
- » Wenn Sie in der Nacht aufstehen müssen, schalten Sie zuerst das Licht an oder lassen das Nachtlicht brennen.
 - » Setzen Sie sich zu den Mahlzeiten oder zum Ausruhen nicht an die Bettkante, sondern besser auf einen Stuhl. Die Gefahr, dass Sie abrutschen und stürzen ist gegeben.
 - » Stützen Sie sich nicht auf roll- oder kippbare Gegenstände z.B. Nachttisch oder dessen ausgezogener Klappe ab.

Bitte informieren Sie Ihre zuständige Pflegefachkraft, den für Sie zuständigen Arzt und Ihre Familie über...

- Stürze, die sich vor Ihrem Krankenhausaufenthalt zugetragen haben,
- » Einschränkungen der Sehkraft,
 - » Einschränkungen der Beweglichkeit,
 - » Schwindelanfälle oder Gleichgewichtsstörungen,
 - » Konzentrations- und Merkschwächen,
 - » Probleme, sich in der Umgebung zurechtzufinden,
 - » Arzneimittel, die Sie einnehmen – auch wenn diese nicht verschreibungspflichtig sind.

Wir beraten und unterstützen Sie gerne:

- » Bei der Auswahl und in der Anwendung für Sie geeigneter Hilfsmittel.
- » Zum Tragen eines Hüftschutzes oder Verordnen von krankengymnastischen Übungen – gerne auch in Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt.
- » Vor Entlassung nach Hause über Möglichkeiten von ambulanten Hilfsangeboten.

Das können Sie auch zu Hause tun:

- » Bereiten Sie Ruhephasen vor und legen Sie alles in Reichweite, das Sie evtl. benötigen – wenn möglich auch das Telefon.
- » Für die Nacht eignen sich kleine Lampen mit Bewegungsmeldern, die man direkt in die Steckdose stecken kann.
- » Wenn Sie nachts wach werden, lassen Sie sich etwas Zeit zum Munterwerden und stehen Sie langsam auf.
- » Räumen Sie alle Stolperfallen weg wie z.B. Teppiche, Läufer, Bodenvasen...

