

Ihre persönlichen Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---

Diana Krankenhausbetriebsgesellschaft mbH  
Dahlenburger Straße 2a – 29549 Bad Bevensen

Informationsbroschüre  
zur Vermeidung von Stürzen





## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient und Angehörige,

Stürze sind gerade bei älteren Patientinnen und Patienten häufig folgenschwere Ereignisse. Sie gehen oft einher mit Schmerzen, Verletzungen und der Angst vor weiteren Stürzen und der daraus resultierenden Unsicherheit.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie dazu beitragen können, einen Sturz im Klinikalltag zu vermeiden. Denn Ihre Sicherheit ist uns wichtig!









## Bitte informieren Sie die für Sie zuständige Pflegekraft und den für Sie zuständigen Arzt über:

- Stürze, die sich in den letzten Monaten vor Ihrem Aufenthalt bei uns zugetragen haben.
- Einschränkungen Ihrer Sehkraft oder Ihrer Beweglichkeit.
- Gleichgewichtsstörungen.
- Probleme, sich in der Umgebung zurechtzufinden.




## Falls Sie doch einmal stürzen sollten:

- Machen Sie auf sich aufmerksam – Klingelanlage nutzen, lautes Rufen, usw., damit wir Ihnen sofort helfen können.
- Melden Sie dies immer dem Pflegepersonal – auch wenn Ihnen der Sturz harmlos erscheint und Sie sich nicht verletzt haben.

## Berücksichtigen Sie bitte folgende Empfehlung:

	Tragen Sie geschlossenes, rutschfestes Schuhwerk.
	Lassen Sie äußerste Vorsicht walten, wenn Sie sich auf leicht feuchten Böden (Badezimmer, Schwimmbad oder frisch gereinigten Böden) bewegen.
	Benutzen Sie vorhandene Gehhilfen, z.B. Rollator, Gehstock.
	Benutzen Sie die vorhandenen Haltegriffe und Handläufe auf Fluren und im Zimmer.
	Benutzen Sie die Klingelanlage wenn Sie unsere Unterstützung benötigen – egal zu welcher Zeit.
	Tragen Sie Ihr Hörgerät und Ihre Brille. Sie können Ihr Risiko zu stürzen verringern, wenn Sie gut hören und sehen.
	Prägen Sie sich ein, wo sich der Lichtschalter befindet (am Bett) und schalten Sie das Licht ein, wenn Sie im Dunkeln aufstehen müssen.
	Stellen Sie Ihr Bett zum Aufstehen niedrig ein.

## Sie sollten auf jeden Fall um Begleitung und Hilfe bitten, wenn:

	Sie Gleichgewichtsstörungen haben und dazu neigen zu stürzen.
	Sie zur Toilette müssen und auf dem Weg dorthin unsicher sind.
	Sie nach der Einnahme von Medikamenten unter Schwindel, Unwohlsein oder Gleichgewichtsstörungen leiden.

**Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich gerne an das Pflegepersonal Ihrer Station.**