

## TIPPS FÜR ZUHAUSE

- Entfernen Sie alle Teppiche und vermeiden Sie weitere Stolperfallen.
- Entfernen Sie Türschwellen. Wo dies nicht möglich ist, markieren Sie die Schwelle mit Leuchtstreifen.
- Wählen Sie ebene und rutschfeste Bodenbeläge.
- Achten Sie auf eine gut ausgeleuchtete Wohnung. Besonders in der Nacht beim Toilettengang.
- Bewahren Sie häufig benutzte Gegenstände in erreichbarer Höhe auf.
- Lassen Sie sich notwendige Haltegriffe und Handläufer montieren.
- Benutzen Sie bei Bedarf eine Toilettensitzerhöhung, ggf. mit seitlichem Haltegriff.
- Stärken Sie Ihre Muskelkraft und verbessern Sie Ihr Gleichgewicht durch körperliche Bewegung und gezielte Übungen, so weit möglich.
- Tragen Sie auch zu Hause rutschfeste Schuhe.
- Achten Sie darauf, ausreichend viel zu trinken. Bei der Festlegung der Trinkmenge kann Ihnen der:die Hausarzt: Hausärztin behilflich sein.



Wer sich kleine Übungen im Alltag angewöhnt, übt regelmäßig und ohne Zeitaufwand das Zusammenspiel von Muskeln und Sinnen und kann auf diese Weise selbst zur Sturzvermeidung beitragen.

## HABEN SIE NOCH FRAGEN

Dann wenden Sie sich bitte an unsere Ärzt:innen, die Pflegefachkräfte oder unsere Physiotherapeut:innen.

Außerhalb des Krankenhauses beraten Sie die niedergelassenen Hausärzt:innen, Apotheker:innen oder Sanitätshäuser gerne. Sie können sich aber auch mit Ihrer Krankenkasse / Pflegekasse in Verbindung setzen und um eine Beratung bitten.

## ANSCHRIFT

### AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG

Zum Schaumburger Klinikum 1 • 31683 Obernkirchen

[www.ev-klinikum-schaumburg.de](http://www.ev-klinikum-schaumburg.de)



## IHR WEG ZU UNS



Stand: November 2021

## STURZVERMEIDUNG

Informationen für Patient:innen und Angehörige

[www.ev-klinikum-schaumburg.de](http://www.ev-klinikum-schaumburg.de)



Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige,  
ein Krankenhaus ist für Patient:innen eine ungewohnte Umgebung. Deshalb, aber eventuell auch wegen einer bestehenden Erkrankung, ist das Sturzrisiko im Krankenhaus möglicherweise größer, als in der gewohnten Umgebung.

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen Tipps geben, was Sie dazu beitragen können, die Risiken eines Sturzes möglichst gering zu halten.

## WAS SOLLTEN SIE INS KRANKENHAUS MITBRINGEN

- geschlossene, rutschfeste Schuhe
- Stoppersocken mit rutschhemmender Sohle, falls Sie im Bett gern Socken tragen
- Gehhilfen (z. B. Rollator, Gehstock) oder andere Hilfsmittel (Brille, Hörgerät usw.) sofern Sie diese im Alltag benutzen
- rutschfeste Kleidung (z. B. keine Satin-Nachtwäsche, da diese das Abrutschen von Bettkanten begünstigt)



## BITTE INFORMIEREN SIE UNS ÜBER:

- vorhandene Einschränkungen Ihrer Sehkraft und / oder Ihres Hörvermögens
- Stürze in der Vergangenheit
- Unsicherheit beim Gehen
- häufige Toilettengänge und das Gefühl, auf dem Weg dort hin unsicher zu sein
- Unwohlsein, Schwächen oder Gleichgewichtsstörungen insbesondere nach Untersuchungen oder der Einnahme von Medikamenten

Haben Sie noch Fragen?  
Sprechen Sie uns gern an.

Ihr Pflegepersonal  
im AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG

## TIPPS FÜR DIE ZEIT IM KRANKENHAUS

- Lassen Sie sich über Funktionen der Klingel und des Bettes aufklären.
- Beachten Sie die Hinweise des Pflegepersonals (z. B. nur in Begleitung aufzustehen).
- Stellen Sie Ihre Schuhe immer an einen festen Platz am Bett und legen Sie die Klingel in Reichweite.
- Prägen Sie sich ein, wo sich der Lichtschalter befindet.
- Wenn Sie nachts aufstehen, schalten Sie sich das Licht an oder lassen Sie das Nachtlicht brennen.
- Laufen Sie nicht auf feuchten Fußböden.
- Nutzen Sie den Nachttisch nicht als Haltevorrichtung, da dieser nicht stabil genug steht und wegrollt, wenn Sie versuchen, sich darauf zu stützen.
- Wenn Ihnen das Bett sehr schmal erscheint und Sie Angst haben hinauszufallen, kann ein Bettseitenteil angebracht werden.
- Benutzen Sie mitgebrachte oder verordnete Hilfsmittel.