

## TIPPS FÜR ZUHAUSE

- Entfernen Sie alle Teppiche und vermeiden Sie weitere Stolperfallen.
- Entfernen Sie Türschwellen. Wo dies nicht möglich ist, markieren Sie die Schwelle sichtbar.
- 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.

## ANSCHRIFT

**AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG**

Zum Schaumburger Klinikum 1 • 31683 Obernkirchen

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



Stand: Januar 2026



**AGAPLESION  
EV. KLINIKUM**  
SCHAUMBURG

## STÜRZE VERMEIDEN - IHRE SICHERHEIT IM KRANKENHAUS

Informationen und Tipps für Patientinnen  
und Patienten sowie 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. Aus diesem Grund und bei einer zusätzlichen Erkrankung ist das Sturzrisiko im Krankenhaus möglicherweise größer, als in der gewohnten Umgebung.*

*Damit Sie sicher bleiben, möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie aktiv dazu beitragen können, Stürze im Krankenhaus zu vermeiden - gemeinsam mit unseren Expert:innen aus Medizin und Pflege.*

*Wenn Sie sich unsicher fühlen oder Fragen haben, wenden Sie sich jederzeit gerne an unsere Ärztinnen und Ärzte, unser Pflegepersonal oder unser Team der Physiotherapie. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie sich sicher bewegen können!*

## WAS SOLLTEN SIE INS KRANKENHAUS MITBRINGEN

- Geschlossene, rutschfeste Schuhe.
- Stoppersocken mit rutschhemmender Sohle.
- 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 oder das Gefühl der Unsicherheit mit Angst zu stürzen.
- Unwohlsein, Schwächen oder Gleichgewichtsstörungen insbesondere nach Untersuchungen oder der Einnahme von Medikamenten.

## TIPPS FÜR DIE ZEIT IM KRANKENHAUS

- Lassen Sie sich über die Funktionen des Bettes, der Klingel, des Nachtschranks und das Licht einschalten am Bett aufklären. Melden Sie sich gerne über die Klingel, wenn Sie beim Aufstehen unsicher sind.
- Prägen Sie sich ein, wo sich der Lichtschalter befindet.
- 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.
- 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.