



- Sprechen Sie Gangunsicherheiten und Schwindel bei der Visite an.
- Sollten Sie während Ihres Krankenhausaufenthaltes stürzen, teilen Sie dies bitte Ihrem Pflegefachpersonal mit.
- Informieren Sie das Pflegepersonal bei der Aufnahme über bisherige Sturzereignisse oder sonstige Gegebenheiten, die ein Sturzrisiko in sich bergen.

Sturzunfälle sind vermeidbar!

Universitätsklinikum Knappschaftskrankenhaus Bochum GmbH
 In der Schornau 23-25, D-44892 Bochum
www.kk-bochum.de



Vermeidung von Stürzen

Informationsbroschüre für
 Patienten und Angehörige

Universitätsklinikum
 Knappschaftskrankenhaus Bochum
UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
 RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM





Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, jeder Mensch hat ein Risiko zu stürzen. Dies gilt besonders für ältere Menschen oder Menschen in einem eingeschränkten Allgemeinzustand zum Beispiel aufgrund einer Erkrankung. Um Stürze im Krankenhaus zu vermeiden, möchten wir Ihnen einige Anregungen über Verhaltensmaßnahmen geben, die Ihnen helfen, die Sturzgefahr zu reduzieren.

In dieser Informationsbroschüre finden Sie dazu einige nützliche und einfache Hinweise.

Für weitere Fragen wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiter des Pflegedienstes Ihrer Station.

Was Sie im Krankenhaus beachten sollten:

- Machen Sie sich mit der Zimmereinrichtung und mit dem Bad/der Toilette vertraut.
- Überprüfen Sie den sicheren Umgang mit der Patiententrufanlage.
- Prägen Sie sich den Ort der Lichtschalter ein und fragen Sie nach der Nachtbeleuchtung.
- Schalten Sie das Licht an, wenn Sie nachts aufstehen.

- Räumen Sie Stolperfallen wie Koffer, Taschen, Schuhe usw. aus dem Weg.
- Gehen Sie nicht auf Socken oder barfuß. Benutzen Sie ein geeignetes, fest sitzendes Schuhwerk mit einer rutschfesten Sohle, damit Sie ausreichend Halt haben.
- Laufen Sie nicht auf feuchten Böden.
- Tragen Sie nicht zu lange Kleidung.
- Tragen Sie immer Ihre Brille und Hörgeräte.
- Verwenden Sie zum Gehen Ihre eigene Gehhilfe bzw. nehmen Sie die Unterstützung des Pflegepersonals an.
- Stehen Sie langsam auf und verweilen Sie eine kurze Zeit in sitzender Position. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die neue Lage zu gewöhnen.
- Verschaffen Sie sich vor dem Aufstehen von der Bettkante oder vom Stuhl mit den Füßen Bodenkontakt.
- Trinken Sie ausreichend. Zu wenig Flüssigkeit kann Schwindel erzeugen (beachten Sie jedoch hierzu die durch den Arzt verordnete Trinkmenge).
- Klingeln Sie und lassen Sie sich begleiten, wenn Sie unsicher sind oder Ihnen schwindelig ist.
- Befolgen Sie die ärztlichen und pflegerischen Anweisungen bezüglich der Medikamentenwirkung und der verordneten Bettruhe.