



Anfahrt

■ **per S-Bahn:** Mit der S-Bahnlinie S 1 bis S-Bahn-Haltestelle Bochum-Langendreer. Von dort mit den Buslinien 345 oder 378 bis Haltestelle Knappschaftskrankenhaus.

■ **per Bus:** Mit den Buslinien 345 oder 378 bis Haltestelle Knappschaftskrankenhaus.

■ **per Auto:** Von der Autobahn A45 oder A43 abbiegen auf die A44. Autobahnabfahrt Bochum Langendreer/Witten-Zentrum. Von dort Richtung Bochum-Langendreer und der Ausschilderung folgen. Aus Richtung Witten und Castrop-Rauxel über die Provinzial- bzw. Hauptstraße (B 235). Aus Richtung Bochum über die Universitätsstraße oder Wittener Straße (B 226). In Bochum-Langendreer der Ausschilderung folgen.



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



Ein Haus im Verbund der KNAPPSCHAFT KLINIKEN



Sturzprophylaxe Vermeidung von Stürzen

KNAPPSCHAFT KLINIKEN
**UNIVERSITÄTSKLINIKUM
KNAPPSCHAFTSKRANKENHAUS BOCHUM**
**UK RUB UNIVERSITÄTSKLINIKUM DER
RUHR-UNIVERSITÄT BOCHUM**



Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus

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 beachten sollten:

- Machen Sie sich mit der Zimmereinrichtung und mit dem Bad/der Toilette vertraut.
- Überprüfen Sie den sicheren Umgang mit der Patientenrufanlage.
- 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 geeignete, fest sitzende Schuhe 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.
- Sprechen Sie Gangunsicherheiten und Schwindel bei der Visite an.
- Sollten Sie während Ihres Krankenhausaufenthaltes stürzen, teilen Sie dies bitte Ihrem Pflegepersonal mit.
- Informieren Sie das Pflegepersonal bei der Aufnahme über bisherige Sturzereignisse oder sonstige Gegebenheiten, die ein Sturzrisiko in sich bergen.

Sturzunfälle sind vermeidbar!