

## IHRE UNTERSTÜTZUNG IST WICHTIG

Bitte informieren Sie uns unbedingt,

- wenn Sie gestürzt und selbstständig wieder aufgestanden sind
- wenn Sie dazu neigen, öfter zu stolpern oder zu stürzen.
- wenn Ihre Beweglichkeit oder Sehkraft gemindert ist.
- wenn Sie unter Gleichgewichtsstörungen leiden.
- wenn Ihnen in unserem Haus Stolperfallen auffallen sollten.

Helfen Sie uns Stürze zu vermeiden!

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Ihr Pfllegeteam



## Kontakt:

### ST. VINCENZ-KRANKENHAUS GMBH

#### ST. VINCENZ-KRANKENHAUS

Am Busdorf 2  
33098 Paderborn  
Telefon: 05251/86-1731  
E-Mail: [pflgedirektion@vincenz.de](mailto:pflgedirektion@vincenz.de)

#### FRAUEN- UND KINDERKLINIK ST. LOUISE

Husener Str. 81  
33098 Paderborn  
Telefon: 05251/86-1731  
E-Mail: [pflgedirektion@vincenz.de](mailto:pflgedirektion@vincenz.de)

#### ST. JOSEFS-KRANKENHAUS

Dr.-Krismann-Straße 12  
33154 Salzkotten  
Tel.: 0 52 58 /10-105  
E-Mail: [info@sjks.de](mailto:info@sjks.de)

**STURZFOLGEN KÖNNEN DEN WEITEREN GENESUNGSVERLAUF UND DIE REHABILITATION DEUTLICH BEEINFLUSSEN, DESHALB IST DIE STURZVORBEUGUNG IM KRANKENHAUS EIN SEHR WICHTIGES THEMA.**



[www.vincenz.de](http://www.vincenz.de)

[www.st-josefs.de](http://www.st-josefs.de)

## PFLEGE



PATIENTENINFORMATION

## Was kann ich selbst zur Sturzvorbeugung tun?



St. Vincenz-Krankenhaus GmbH Paderborn  
Akad. Lehrkrankenhaus der Universität Göttingen

## WAS KANN ICH ZUR STURZVORBEUGUNG TUN?

### Liebe Patientinnen und Patienten,

Stürze stellen insbesondere für ältere und kranke Menschen ein hohes Risiko dar.

Sie gehen häufig mit schwerwiegenden Einschnitten in die bisherige Lebensführung einher. Diese Einschnitte können von Wunden und Knochenbrüchen über Einschränkung der Bewegung bis hin zum Verlust einer selbstständigen Lebensführung reichen. Der Grund dafür liegt oft im verlorenen Vertrauen in die eigene Mobilität.

Durch rechtzeitige Einschätzung der individuellen Risikofaktoren sowie gemeinsame Maßnahmenplanung und Durchführung, kann eine sichere Mobilität gefördert werden.

Durch eine gezielte Sturzvorbeugung können Stürze verhindert oder Sturzfolgen minimiert werden!

Sprechen Sie uns an und sorgen Sie selbst zusätzlich vor!

Ihr Pflorgeteam

### Praktische Tipps zur Sturzvermeidung im Krankenhaus

- Das Krankenhaus ist eine ungewohnte Umgebung für Sie. Wenn Sie sich unsicher fühlen, bitten Sie um Begleitung.
- Bitte lassen Sie sich die Funktion der Patientenrufanlage und des Bettes erklären. Benutzen Sie diese bei Unsicherheit, um Hilfe einzufordern.
- Sagen Sie uns Bescheid, wenn Sie sich außergewöhnlich schwach fühlen oder plötzlicher Schwindel auftritt.
- Lassen Sie sich, wenn nötig, von uns helfen und melden Sie sich rechtzeitig.
- Wenn Ihnen das Bett sehr schmal erscheint, oder Sie Angst haben hinauszufallen, können wir auf Wunsch ein oder zwei Bettseiten anbringen, um Ihnen mehr Sicherheit zu bieten.

### Sturzvermeidung im Krankenhaus und zu Hause

- Stehen Sie langsam vom Bett oder Stuhl auf, damit kein Schwindel auftritt.
- Vermeiden Sie das Laufen auf feuchten Böden.
- Benutzen Sie stets Ihre eigenen Hilfsmittel wie Gehstock, Gehwagen oder Rollstuhl.
- Muten Sie sich keine zu langen Gehstrecken zu.
- Benutzen Sie die im Badezimmer und Treppenhaus angebrachten Haltegriffe.
- Tragen Sie nur Schuhwerk, welches Ihnen einen festen Halt bietet. Bitte laufen Sie nicht auf Socken.
- Stehen Sie insbesondere nachts nur bei ausreichendem Licht auf.
- Setzen Sie bitte Ihre Brille auf, wenn Sie das Bett verlassen. Schlechtes Sehen kann zum Sturz führen!