

## Hilfsmittel:

- Rollator
- Gehstock/Unterarmgehstützen
- Rollstuhl
- Gehbock
- Gehwagen
- Mobilisationsstuhl
- Toilettenstuhl
- Toilettenaufsatz
- Duschhocker -stuhl, Duschmatte
- Patientenlifter/Badewannenlifter
- Pflegebetten
- Rollbrett
- Aufstehhilfe



Bei Hilfsmittelbedarf wenden Sie sich während des Krankenhausaufenthaltes an den Sozialdienst oder an Ihren Hausarzt.

## Stürze lassen sich vermeiden!



Bei Fragen wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an das Fachpersonal. Wir helfen Ihnen gerne mit unserem Wissen weiter.

© Matthias Krüttgen - Fotolia.com

## Sturzprophylaxe

Informationsbroschüre  
für Patienten und Angehörige



## Sehr geehrter Patient und Angehöriger,

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

Sie gehen häufig mit schwerwiegenden Einschnitten in die bisherige Lebensführung einher.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Hilfestellungen geben, um einen Sturz und dessen Folgen, beispielsweise Knochenbrüche, zu vermeiden.

### Risikofaktoren:

- schlechte Sehfähigkeit
- Schwindel, Gleichgewichtsstörungen
- Muskelschwäche
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlaganfall
- Alzheimer, Demenz, Verwirrtheit
- bestimmte Medikamente
- falsches Schuhwerk
- fehlende oder ungeeignete Hilfsmittel
- Stolperfallen

### So können Sie vorbeugen:

- Beweglichkeit und Muskelkraft erhalten und trainieren, etwa durch Spazierengehen oder Seniorengymnastik
- für geeignetes Schuhwerk und Kleidung sorgen
- Medikamenteneinnahme überwachen
- sichere Sitzmöglichkeit schaffen
- geeignete Hilfsmittel benutzen
- Sehbeeinträchtigung berücksichtigen



© ankommando - Fotolia.com

### Umgebungsgestaltung:

- Handläufe und/oder Haltegriffe anbringen
- Fußbodenbeschaffenheit, Kanten, Stufen überprüfen
- Sitzhöhe der Toiletten beachten
- Stolperfallen entfernen
- Bremsen am Rollator feststellen
- Möglichkeit schaffen, einen Notruf abzusetzen
- Lichtquellen überprüfen:  
Sind Lichtschalter gut erreichbar?  
Wie ist die Lichtqualität (Schattenbildung)?  
Gibt es ein Nachtlicht?

