

BITTEN SIE **UM HILFE!**

Wo sollte ich aktiv um Unterstützung bitten?

- ❖ Lassen Sie sich die Rufanlage/Klingel erklären, damit Sie **sicher in der Benutzung** sind.
- ❖ Lassen Sie sich das Bett auf die für Sie **geeignete Höhe** stellen.
- ❖ Wenn Sie Angst haben aus dem Bett zu fallen, lassen Sie sich einseitig **Bettseitenteile** anbringen.
- ❖ Falls Sie **weitere Hilfsmittel** benötigen, z. B. eine Toilettenerhöhung, sprechen Sie das Pflegefachpersonal an.
- ❖ Lassen Sie sich auch von Ihren **Angehörigen/ Besuchern** unterstützen und nehmen Sie deren Hilfe in Anspruch.
- ❖ Lassen Sie sich von den Mitarbeitern der Station (Pflegefachpersonen, Ärzte, Physiotherapeuten) zeigen, wie Sie Ihre Fähigkeiten selbst trainieren können. Sie helfen Ihnen gerne.



SEIEN SIE **ACHTSAM!**

Worauf sollte ich in meiner Umgebung achten?

- ❖ Vermeiden Sie das Gehen auf **feuchten und unebenen** Böden. Sie könnten ausrutschen.
- ❖ Seien Sie aufmerksam bei **„Stolperfallen“**, z. B. Übergang von Zimmer zum Bad.
- ❖ Planen Sie **mehr Zeit** für den Weg zur Toilette ein und gehen Sie etwas **früher als gewohnt**.

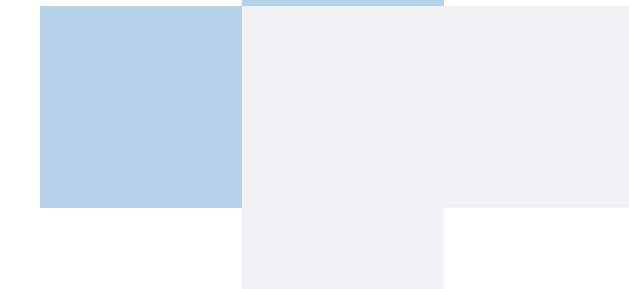
Die Wege sind häufig länger als bei Ihnen zu Hause.

MELDEN SIE **STÜRZE**

Falls Sie doch mal stürzen sollten:

- ❖ Machen Sie auf sich **aufmerksam** – Klingel/ Rufanlage, lautes Rufen usw., damit wir Ihnen sofort helfen können.
- ❖ **Melden** Sie dies immer dem Pflegepersonal – auch wenn Ihnen der Sturz harmlos erschien und Sie sich nicht verletzt haben.

Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Stationsteam.



GEBEN SIE **UNS HINWEISE!**

Stolperfallen gemeinsam beseitigen!

Informieren Sie das Krankenhauspersonal bitte,

- ❖ wenn etwas auf dem Boden verschüttet ist oder Gegenstände auf dem Boden liegen, damit wir diese aufwischen/aufheben können.
- ❖ wenn das Licht oder die Klingel/Rufanlage nicht funktioniert.
- ❖ über Unebenheiten auf dem Boden.

Wir wünschen Ihnen einen sicheren Aufenthalt.

SO **ERREICHEN** SIE UNS

Neckar-Odenwald-Kliniken gGmbH

Dr.-Konrad-Adenauer-Str. 37 · 74722 Buchen
Tel. 06281 29-0

Knopfweg 1 · 74821 Mosbach
Tel. 06261 83-0

www.neckar-odenwald-kliniken.de



Der Inhalt dieser Broschüre wurde von der AG des Aktionsbündnis Patientensicherheit „Ältere Patienten im Krankenhaus“ erstellt.



Das Aktionsbündnis Patientensicherheit dankt sehr herzlich dem Bundesministerium für Gesundheit für die Förderung dieses Projektes.

VIELE INFORMATIONEN
GIBT'S AUCH AUF:   /NOKkliniken  YouTube

Ab sofort nichts mehr verpassen,
melden Sie sich hier zum Newsletter an:



Patienten-
information



**WOHNORT-
NAH &
KOMPETENT:
UNSERE
KLINIKEN!**

VERMEIDUNG VON STÜRZEN IM KRANKENHAUS

Eine Empfehlung
für Patientinnen,
Patienten und ihre
Angehörigen



[7_B_08_8017] v4 250408

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Stürze sind nicht nur bei älteren Patientinnen und Patienten häufig folgenschwere Ereignisse, sondern auch bei gesundheitlich angeschlagenen Menschen oder bei Narkosenachwirkungen.

Ein Fallen geht oft einher mit Schmerzen, Verletzungen, der Angst vor weiteren Stürzen und damit verbundener Unsicherheit. Ihre Sicherheit ist uns wichtig!

In dieser Broschüre erfahren Sie, was Sie dazu beitragen können, einen Sturz im Krankenhaus zu vermeiden. Gern sind wir Ihnen behilflich, wenn Sie während des Krankenhausaufenthaltes unsere Unterstützung benötigen.

Bitte sprechen Sie uns an und lesen Sie die folgenden Informationen aufmerksam durch.

Wir wünschen Ihnen eine rasche Genesung!



INFORMIEREN SIE UNS!

Was sollten wir über Sie wissen?

Bitte informieren Sie uns auf jeden Fall über Folgendes:

- ✚ **Stürze**, die sich in den letzten zwölf Monaten vor Ihrem Krankenhausaufenthalt zugetragen haben und deren Ursache.
- ✚ Probleme beim **Aufstehen und Gehen**.
- ✚ **Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Schmerzen** und Angst vor Stürzen.
- ✚ Einschränkungen beim **Sehen und Hören**.
- ✚ **Hilfsmittel**, die Sie zum Gehen benötigen.
- ✚ **Toilettengänge** in der Nacht.
- ✚ **Schwierigkeiten** beim An- und Auskleiden (Strümpfe, Schuhe, Hosen usw.).
- ✚ die **Medikamente**, die Sie derzeit einnehmen (auch pflanzliche Präparate) mit Dosierung.
- ✚ Denken Sie daran – eine **fremde und ungewohnte** Umgebung erhöht das Risiko, zu stürzen.

Wir helfen Ihnen gerne.

WERDEN SIE AKTIV!

Was kann ich selbst aktiv tun, um Stürze zu vermeiden?

- ✚ Lassen Sie sich helfen, bis Sie sich in der **neuen Umgebung** zurechtfinden.
- ✚ Benutzen Sie die **Klingel/Rufanlage**, wenn Sie unsere Unterstützung benötigen – egal zu welcher Zeit.
- ✚ Stützen Sie sich auf keinen Fall auf dem **Nachtisch** oder am **Infusionsständer** ab, er könnte rollen oder kippen.
- ✚ Prägen Sie sich ein, wo sich der **Lichtschalter** (am Bett) befindet und schalten Sie das Licht ein, wenn Sie im Dunkeln aufstehen müssen.
- ✚ Setzen Sie sich erst **langsam** auf, bevor Sie aufstehen, und bleiben Sie einen Moment an der **Bettkante** sitzen. So wird Ihnen nicht so schnell schwindelig.
- ✚ Benutzen Sie die **Haltegriffe und Handläufe** in den Zimmern und auf den Fluren.
- ✚ Tragen Sie immer **rutschfeste, geschlossene Schuhe** und lassen Sie sich diese griffbereit hinstellen.
- ✚ Benutzen Sie Ihre gewohnten **Gehhilfen** (Stock, Rollator usw.) und stellen Sie diese immer in erreichbarer Nähe ab.
- ✚ Tragen Sie Ihr **Hörgerät** und Ihre **Brille**. Sie können Ihr Risiko zu stürzen verringern, wenn Sie gut hören und sehen.

- ✚ Lassen Sie sich in für Sie nicht vertraute Umgebungen, zum Beispiel Untersuchungsräume, **begleiten**.
- ✚ Sorgen Sie für eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr**, damit Ihr Kreislauf stabil ist.
- ✚ **Bewegung** ist wichtig: Sie trainiert Ihren Bewegungsablauf, Ihre Muskeln und Ihre Balance. Nutzen Sie auch im Krankenhaus jede Möglichkeit **aufzustehen und sich zu bewegen** – wenn es Ihr Gesundheitszustand zulässt.
- ✚ Vermeiden Sie **Überanstrengung**. Ihr Körper ist durch die Erkrankung möglicherweise geschwächt. Kraft und Ausdauer kehren nur langsam wieder zurück.
- ✚ Bitte fragen Sie nach: Bei **Medikamenten** – insbesondere aber auch neuen, Ihnen unbekannten – welche Nebenwirkungen sie haben, und nach Untersuchungen welche Folgen diese auf Sie haben können.
- ✚ Stehen Sie das **erste Mal** nach einer Operation oder größeren Untersuchung nur mit der Unterstützung des Pflegefachpersonals auf.

