

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 achten?

- Vermeiden Sie das Gehen auf feuchten und unebenen Böden. Sie könnten ausrutschen.
- Seien Sie aufmerksam bei „Stolperfallen“.
- 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.

Falls Sie doch mal stürzen sollten:

- Machen Sie auf sich aufmerksam – Klingel/Rufanlage, lautes Rufen usw., damit wir Ihnen sofort helfen können.
- Melden Sie einen Sturz immer dem Pflegepersonal.

Wir wünschen Ihnen einen sicheren Aufenthalt.

DRK Krankenhaus Alzey

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Kreuznacher Straße 7-9 ▪ 55232 Alzey

☎ (0 67 31) 4 07-0 (Empfang/Telefonzentrale)

Weitere Informationen erhalten Sie unter

www.drk-kh-alzey.de



Stand: Juni 2018



DRK Krankenhaus Alzey
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Johannes Gutenberg-Universität Mainz



Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus Information für Patienten und Angehörige



Stürze...

...sind gerade bei älteren Patientinnen und Patienten häufig folgenschwere Ereignisse. Sie gehen oft einher mit Schmerzen, Verletzungen, der Angst vor weiteren Stürzen und damit verbundener Unsicherheit.

Ihre Sicherheit ist uns wichtig!

Selbstverständlich sind wir Ihnen gerne behilflich, wenn Sie während des Krankenhausaufenthaltes unsere Unterstützung benötigen.

Lesen Sie die folgenden Informationen aufmerksam durch und sprechen Sie uns bei Fragen an.

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, wenn Sie unsere Unterstützung benötigen – egal zu welcher Zeit.
- Stützen Sie sich auf keinen Fall auf dem Nachttisch 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 (Gehstütze, 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 besser hören und sehen.
- Lassen Sie sich in für Sie nicht vertraute Umgebungen, z.B. 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 – sofern 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 bei neuen, Ihnen unbekanntem – welche Nebenwirkungen sie haben.
- Und nach Untersuchungen, welche Folgen diese auf Sie haben können.
- **Unsere dringende Bitte!** Stehen Sie das erste Mal nach einer Operation oder größeren Untersuchung nur mit der Unterstützung des Pflegefachpersonals auf.