

Weitere Informationen für die Zeit nach Ihrem Krankenhausaufenthalt erhalten Sie bei / von:

Überleitungspflege am Klinikum Passau

- » Telefon: 0851 5300 81508
- » Beratung für den häuslichen Bereich

Ambulanten Pflegediensten

- » Individuelle Beratung und Pflegekurse

Krankenkassen

- » Kostenlose Broschüren
- » Bewegungskurse
- » Die Kosten werden zum Teil übernommen

Hausarztpraxen

- » Ermittlung Ihres individuellen Sturzrisikos
- » Ausstellung von Hilfsmittelrezepten

Sanitätshäuser

- » Große Auswahl an Hilfsmitteln
- » Hilfsmittelanpassung

VHS

- » Gymnastik- und Bewegungskurse



Impressum

Herausgeber
Klinikum Passau

Redaktion
Maria Höfler, Veronika Mense, Karin Weber

Fotos
Hubert Gürster

Klinikum Passau Innstraße 76 94032 Passau
Telefon 0851 5300-0 www.klinikum-passau.de

Gut zu Fuß – Stürze vermeiden

Information für Patienten und Angehörige

Wir sind für Sie da

www.klinikum-passau.de



Sehr geehrte Patienten, sehr geehrte Angehörige,

diese Broschüre bietet Ihnen Informationen rund um das Thema Sturzvermeidung.

Dieses Thema hat eine große Bedeutung: Die Gefahr zu stürzen und sich dabei zu verletzen, nimmt im Alter zu.

Weitere Faktoren können das Risiko eines Sturzes erheblich steigern:

- » Fremde Umgebung
- » Stürze im letzten halben Jahr
- » Ungewohnte Schuhe und unpassende Kleidung
- » Sehbeeinträchtigungen
- » Schwindel
- » Neue Medikamente (z. B. zur Blutdrucksenkung)
- » Erkrankungen, die die Beweglichkeit einschränken
- » Operationen



Wie können Sie Stürze vermeiden?

- » Bitte melden Sie **Verschüttetes** am Boden unserem Personal.
- » Vermeiden Sie, über **wischfeuchten Boden** zu gehen.
- » Denken Sie daran, dass jede **fremde Umgebung** das Risiko zu stürzen erhöht. Scheuen Sie sich deshalb nicht, nach einer Pflegekraft zu läuten, um sich helfen zu lassen.
- » Achten Sie auf bequeme und **passende Kleidung**.
- » Achten Sie auf gewohnte und **sichere Schuhe**.
- » Gebrauchen Sie Ihre **gewohnten Gehhilfen**, z. B. Unterarmgehstützen, Stöcke, Rollatoren, Gehwagen oder Prothesen.
- » Benutzen Sie Ihre **Brille** und tragen Sie Ihr **Hörgerät**. Wenn Sie Ihre Brillengläser nicht allein säubern können, unterstützen wir Sie gern.
- » Stehen Sie nicht **zu rasch** auf. Bleiben Sie erst einen Moment am Bettrand sitzen.
- » Lassen Sie sich beim **Gang zur Toilette** helfen. Gehen Sie etwas früher zur Toilette – der Weg ist ungewohnter als zu Hause.
- » Benutzen Sie die **Handläufe** und Haltegriffe in allen Räumen.
- » Stellen Sie Ihr **Bett** zum Schlafen auf eine **tiefe Stufe**. Auf Ihren Wunsch können Betten-seitenteile angebracht werden.
- » Schalten Sie Ihr **Nachtlicht** ein, wenn Sie nachts aufstehen.
- » Denken Sie daran, dass Medikamente das Sturzrisiko erhöhen können. Sie sollten besonders achtsam sein, wenn Sie auf **neue Medikamente** eingestellt werden.
- » Wenn Sie operiert werden oder eine Untersuchung haben, stehen Sie nach Einnahme Ihres **Beruhigungsmittels** nicht allein auf. Wenn Sie noch zur Toilette gehen möchten, läuten Sie unbedingt.
- » Für eine **individuelle Beratung** steht Ihnen Ihre zuständige Gesundheits- und Krankenpfleger(in) oder ein Physiotherapeut zur Verfügung.

Auch nach Ende Ihres Krankenhausaufenthaltes können Sie viel dazu beitragen, Stürze zu vermeiden: Besonders hilfreich ist die Förderung der Beweglichkeit, der Kraft und Koordination. Dies wird erreicht durch Gelenkmobilisation, Förderung der allgemeinen Beweglichkeit, durch Steh- und Gehtraining und eine sinnvolle Hilfsmittelversorgung und -schulung (Gehstock, Rollator).

Ihre Sicherheit ist uns wichtig.