Sturz-
Vorbeugung

Krankenhaus
MärkischOderland

Ratgeber zur Vorbeugung eines Sturzes

- Bleiben Sie in Bewegung, denn wer rastet der rostet! Balance, Kraft und Standfestigkeit verbessern Ihre Koordination.
- Bevor Sie aufstehen, bleiben Sie eine Weile auf der Bettkante sitzen, damit sich der Kreislauf stabilisieren kann.
- Wenn Sie Gehhilfen verwenden, lassen Sie sich über deren Funktion aufklären.
- Passen Sie Ihre Wohnumgebung an Ihre Bedürfnisse an, z. B. durch Anbringen von Haltegriffen im Bad.
- Entfernen Sie alle möglichen „Stolperfallen“ in Ihrer Umgebung wie rutschende Teppiche, Teppichkanten, zu hohe Türschwellen.

Krankenhaus
Märkisch-Oderland GmbH

15344 Strausberg
Prötzeler Chaussee 5
Tel.: 03341 / 52 - 0

16269 Wriezen
Sonnenburger Weg 3
Tel.: 033456 / 40 - 0

www.krankenhaus-mol.de

Informationen für Patienten und Angehörige

Sturzvorbeugung

Krankenhaus
Märkisch-Oderland GmbH

15344 Strausberg, Prötzeler Chaussee 5
16269 Wriezen, Sonnenburger Weg 3
www.krankenhaus-mol.de

Verehrte Patienten und Angehörige,

mit dieser Broschüre zur Sturzvorbeugung wollen wir Ihnen mögliche Maßnahmen benennen, die Sie vor eventuellen Stürzen bewahren sollen.

Ein Sturz ist ein unvorhergesehenes und plötzliches Ereignis. Sturzursachen können sein: neue, unbekannte Umgebung, Einnahme von beruhigenden Medikamenten oder auch Hindernisse, die im Weg stehen.

Bei einem Aufenthalt in unserer Einrichtung steht Ihnen jederzeit eine Pflegefachkraft in Fragen um die Sturzvorbeugung zu Verfügung. Diese erklärt Ihnen gerne unsere Räumlichkeiten und Abläufe.

Wie können Sie einen Sturz vermeiden?

- Tragen Sie geschlossenes und rutschfestes Schuhwerk.
- Tragen Sie bequeme Kleidung, die Sie leicht an– bzw. ausziehen können.
- Nutzen Sie Ihre täglichen Hilfsmittel wie Brille, Hörgerät, Rollator oder Gehstock.
- Melden Sie sich, wenn Sie sich beim Aufstehen und Gehen unsicher fühlen.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Zimmer ausreichend beleuchtet ist, wenn Sie aufstehen oder gehen.

Informieren Sie uns rechtzeitig, ob Sie schon mal ...

- ... schon mal gestürzt sind,
- sich unsicher beim Gehen fühlen,
- häufig die Toilette aufsuchen müssen,
- Gehhilfen benutzen,
- Schmerzen haben,
- unter Gleichgewichtsstörungen leiden,
- schon einen plötzlichen Schwächeanfall erlitten haben.

Wir sind immer für Sie da und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen in allen Fragen zur Sturzvorbeugung.