



Wir bitten Sie um Unterstützung

- 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.
- Falls Sie weitere Hilfsmittel benötigen, z.B. Toilettenhöhung, sprechen Sie das Personal an.
- Lassen Sie sich von Ihren Angehörigen / Besuchern unterstützen und nehmen Sie deren Hilfe in Anspruch.
- Lassen Sie sich von den Mitarbeitern der Station zeigen, wie Sie Ihre Fähigkeiten selbst trainieren können.

Worauf sollten Sie achten

- Vermeiden Sie das Gehen auf feuchten und unebenen Böden.
- Seien Sie aufmerksam bei „Stolperfallen“ z.B. Übergänge von Zimmer zum Bad.
- Planen Sie für alle Aktivitäten, z.B. Toilettengang, genügend Zeit ein.

Stand 02/2019



Sollten Sie doch einmal stürzen

- Machen Sie auf sich aufmerksam durch Rufanlage oder lautes Rufen.
- Melden Sie jeden Sturz dem Personal, auch wenn dieser harmlos erscheint.

Bitte informieren Sie das Personal

- wenn etwas auf dem Boden liegt.
- wenn etwas verschüttet wurde.
- wenn das Licht oder die Rufanlage nicht funktioniert.
- über Unebenheiten auf dem Boden.

Wir bieten Ihnen ein auf Sie abgestimmtes und angepasstes Programm, um Ihr Sturzrisiko zu vermindern.

Für weitere Fragen und Informationen stehen Ihnen gerne unsere Ärzte, Pflegepersonal und Physiotherapeuten zur Verfügung.

Verweis:

Aktionsbündnis Patientensicherheit e. V.
Am Zirkus 2
10117 Berlin
Info@aps-ev.de



**KLINIK FÜR PSYCHIATRIE,
PSYCHOTHERAPIE UND
PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN
LOHR AM MAIN**

**Vermeidung von Stürzen
im Krankenhaus**

Empfehlung durch das Aktionsbündnis Patientensicherheit und das Bezirkskrankenhaus Lohr



Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient

Stürze sind bei älteren Personen häufig folgenschwere Ereignisse. Sie gehen oft einher mit Schmerzen, Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und verbundener Unsicherheit. Ihre Sicherheit ist uns wichtig!

In dieser Broschüre erfahren Sie, was Sie dazu beitragen können, einen Sturz zu vermeiden. Gerne sind wir Ihnen behilflich, wenn Sie während Ihres Aufenthaltes unsere Unterstützung benötigen.

Bitte sprechen Sie uns an und lesen Sie diese Information aufmerksam durch.

»» Wir wünschen Ihnen
einen sicheren Aufenthalt
in unserem Haus ««

Informieren Sie uns

- Über Stürze, die sich in den letzten 12 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.
- Die Medikamente, die Sie derzeit einnehmen mit Dosierung.

Werden Sie aktiv

- Lassen Sie sich helfen, bis Sie sich in der neuen Umgebung zurechtfinden.
- Benutzen Sie die Klingel / Rufanlage.
- 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.
- Benutzen Sie die Haltegriffe und Handläufe.
- Tragen Sie immer rutschfeste, geschlossene Schuhe und lassen Sie sich diese griffbereit hinstellen.
- Benutzen Sie Ihre gewohnten Gehhilfen und stellen Sie diese immer in erreichbarer Nähe ab.
- Tragen Sie Ihr Hörgerät und Ihre Brille.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, damit Ihr Kreislauf stabil ist.
- Bewegung ist wichtig: sie trainiert Ihren Bewegungsablauf, Ihre Muskeln und Ihre Balance.