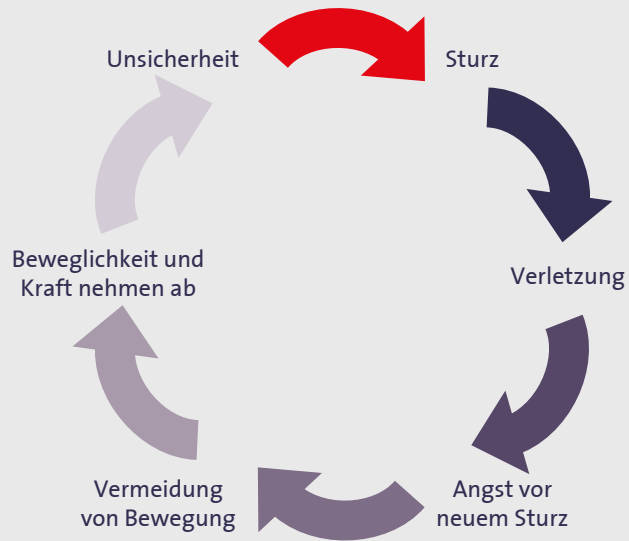


## DIE STURZSPIRALE IN DER ÜBERSICHT:



Birgit Förster  
Pflegedienstleitung



STIFTUNG HERZOGIN ELISABETH HOSPITAL  
LEIPZIGER STRASSE 24  
38124 BRAUNSCHWEIG

### ANSPRECHPARTNER:

Pflegedienstleitung  
Birgit Förster  
Fon: 0531.699-3000  
E-Mail: b.foerster@heh-bs.de

Stellvertretende Pflegedienstleitung  
Sylvia Scheer  
Fon: 0531.699-3002  
E-Mail: s.scheer@heh-bs.de

Sekretariat  
Silvia Böhme  
Fon: 0531.699-3001  
Fax: 0531.699-3090  
E-Mail: sekretariat.pflegedienstleitung@heh-bs.de

Sie finden uns auch im Internet unter:  
[www.heh-bs.de](http://www.heh-bs.de)  
[www.facebook.com/HEHBraunschweig/](https://www.facebook.com/HEHBraunschweig/)

IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

**HEH** STIFTUNG  
HERZOGIN ELISABETH  
HOSPITAL

## Pflegedienst – Sturzprophylaxe

Informationen zur Vorbeugung und  
Vermeidung eines Sturzes  
für Patienten und Angehörige

51474\_V4





### LIEBE PATIENTEN UND ANGEHÖRIGE,

eine fremde Umgebung, neue Medikamente und eine eingeschränkte Mobilität können zu Stürzen führen. Statistisch gesehen ist die Sturzgefahr ab 60 Jahren deutlich erhöht. Die Folgen sind Verletzungen, Schmerzen und nicht selten ein verlängerter Krankenhausaufenthalt.

### UNSER ZIEL: SICHER, MOBIL UND STURZFREI

#### BESONDERE RISIKEN:

- Ungeeignetes Schuhwerk
- Sehbeeinträchtigungen
- Unsachgemäße Nutzung der Hilfsmittel
- Schlechte Lichtverhältnisse
- Eingeschränkte Beweglichkeit durch Wunddrainagen, Infusionsständer, Blasenkatheter etc.
- Glatte Fußböden
- Medikamentenumstellung
- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Operationen
- Häufiger Harndrang
- Hohes Alter

#### SO KÖNNEN SIE AKTIV MITWIRKEN:

- Tragen Sie passende Kleidung und festes Schuhwerk.
- Benutzen Sie alle Hilfsmittel erst nach Einweisung und stellen Sie diese nach Gebrauch in erreichbare Nähe.
- Unbedingt Sehhilfen und Hörgeräte wie gewohnt weiter nutzen.
- Bei Gangunsicherheiten nur in Begleitung aufstehen oder die Patientenklingsel nutzen.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Beleuchtung.
- Stolperquellen sollten vermieden werden.
- Vor dem Aufstehen immer erst den Bodenkontakt suchen.
- Achten Sie bitte darauf, dass Fußstützen vor dem Aufstehen bzw. Hinsetzen an Roll- oder Toilettenstühlen hochgeklappt und die Feststellbremsen aktiviert sind.
- Bitte beachten Sie dringend pflegerische und ärztliche Weisungen.

#### UNSERE TIPPS FÜR ZU HAUSE:

- Sozialdienst hinzuziehen: z. B. Haushaltshilfe, Pflegedienst
- Hilfsmittel organisieren: z. B. Greifzange, Anziehhilfe, Schuhhölffel
- Beschaffung eines Seniorenbettes
- Schuhe mit Klettverschluss, Stoppersocken
- Hüftprotektoren
- Gehhilfen
- Rollator
- Rutschfeste Einlagen für Dusche und Badewanne

- Festnetztelefon bzw. mobiles Telefon nachts gut erreichbar neben Ihrem Bett
- Organisation eines Hausnotrufs
- Freie Fahrt für den Rollator
- Stolperquellen meiden, Teppichböden befestigen, störende Kabel beseitigen
- Lichtquellen bzw. Bewegungsmelder installieren
- Hilfsmittelwartung: intakte Bremsen des Rollators nutzen
- Alte Hilfsmittel überprüfen, ggfs. austauschen (Gehhilfen)
- Organisation von Hilfsmitteln über ein Sanitätshaus: z. B. Toilettensitzerhöhung, Haltegriffe zum Baden und Duschen
- Organisation von Duschhilfen, Treppenlifts oder Rampen über die Krankenkasse, ggfs. Durchführung von baulichen Veränderungen

Kostenlose Beratung zu diesen Themen erhalten Sie in Pflegestützpunkten, Krankenkassen und im Internet.

Bleiben Sie immer in Bewegung, z. B. durch Physiotherapie, Krafttraining, Balanceübungen, Herzsport und vieles mehr. Jede von Ihnen durchgeführte Aktivität fördert Ihre Beweglichkeit und senkt damit das Sturzrisiko.