

Wir sind für Sie da

Tipps zur Sturzvermeidung

Informationsbroschüre für Patienten und Angehörige

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte Angehörige,

alle Menschen haben ein natürliches Risiko zu stürzen. Aufgrund Ihrer Erkrankung oder Operation haben wir bei Ihnen ein erhöhtes Sturzrisiko festgestellt.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einige Tipps geben, wie Sie dazu beitragen können, die Risiken eines Sturzes während Ihres Aufenthaltes in der Charité möglichst gering zu halten.

Unter einem Sturz verstehen wir jedes plötzliche, unbeabsichtigte und unkontrollierte Herunterfallen/-gleiten des Körpers aus dem Liegen, Sitzen oder Stehen auf eine tiefere Ebene.

Mobilität ist wichtig für das Wohlbefinden und Ihren Gesundheitsprozess. Scheuen Sie sich nicht zu klingeln, wir sind gerne für Sie da.

In der Charité können wir Ihnen zu diesem Thema weitere Dienste anbieten:

- Sozialdienst bezüglich Pflegeversicherungsleistungen, Wohnraumanpassung
- Bewegungstherapie in Form von Physiotherapie/Kinästhetikexperten
- über Möglichkeiten, Kraft, Balance und Beweglichkeit zu trainieren

Bitte kontaktieren Sie dazu Ihren Stationsarzt bzw. das Pflegepersonal.

Einen angenehmen Aufenthalt und baldige Genesung wünscht Ihnen
Ihr Stationsteam





Was sollten Sie während des Krankenhausaufenthaltes beachten?

Machen Sie sich vertraut mit:

- der Station, Ihrem Zimmer (Beleuchtung) und der Toilette
- den Funktionen des Bettes und der Klingelanlage
- halten Sie die Klingel in Reichweite
- nutzen Sie vorhandene und/oder verordnete Gehhilfsmittel (Gehstock, Rollator...)

Was sollten Sie sich mitbringen lassen und nutzen?

- Festes Schuhwerk (wenn möglich geschlossen und rutschfest)
- Gehhilfen
- Morgen-/Bademantel
- Brille, funktionstüchtiges Hörgerät

Bitten Sie auf jeden Fall um Begleitung oder Unterstützung.

Wir sind für Sie da, wenn Sie:

- das erste Mal nach einer Operation oder Untersuchung aufstehen.
- sich beim Aufstehen und Gehen unsicher fühlen (Schwäche, Schwindel, Benommenheit)
- Einnahme von Beruhigungs-/Schlafmitteln
- sich unsicher im Umgang mit Gehhilfsmitteln oder „Strippen und Kabeln“ fühlen (z.B. Infusionsleitungen, Drainagen, Katheter)
- vom Personal informiert wurden, nicht alleine aufzustehen
- Angst haben zu stürzen
- häufig zur Toilette müssen und sich auf dem Weg unsicher fühlen

Empfehlungen - Was können Sie sonst noch tun?

- nehmen Sie die Beleuchtung in Anspruch und informieren Sie das Pflegepersonal, wenn diese nicht funktionieren sollte
- stehen Sie langsam auf
- nutzen Sie vorhandene Handläufe und Haltegriffe
- achten Sie auf Ordnung in Ihrem Zimmer, halten Sie die Laufwege bitte frei
- gehen Sie nicht auf feuchtem Boden
- nutzen Sie nicht Nachttische, Infusionsständer als Hilfe
- bitten Sie gegebenenfalls zur Nacht um Urinflasche/Toilettenstuhl

Wenn Sie doch gestürzt sein sollten, informieren Sie bitte sofort das Pflegepersonal - auch, wenn der Sturz aus Ihrer Sicht folgenlos/harmlos war.



Was sollten Sie während des Krankenhausaufenthaltes beachten?

Machen Sie sich vertraut mit:

- der Station, Ihrem Zimmer (Beleuchtung) und der Toilette
- den Funktionen des Bettes und der Klingelanlage
- halten Sie die Klingel in Reichweite
- nutzen Sie vorhandene und/oder verordnete Gehhilfsmittel (Gehstock, Rollator...)

Was sollten Sie sich mitbringen lassen und nutzen?

- Festes Schuhwerk (wenn möglich geschlossen und rutschfest)
- Gehhilfen
- Morgen-/Bademantel
- Brille, funktionstüchtiges Hörgerät

Bitten Sie auf jeden Fall um Begleitung oder Unterstützung.

Wir sind für Sie da, wenn Sie:

- das erste Mal nach einer Operation oder Untersuchung aufstehen.
- sich beim Aufstehen und Gehen unsicher fühlen (Schwäche, Schwindel, Benommenheit)
- Einnahme von Beruhigungs-/Schlafmitteln
- sich unsicher im Umgang mit Gehhilfsmitteln oder „Strippen und Kabeln“ fühlen
- vom Personal informiert wurden, nicht alleine aufzustehen
- Angst haben zu stürzen
- häufig zur Toilette müssen und sich auf dem Weg unsicher fühlen

Empfehlungen - Was können Sie sonst noch tun?

- nehmen Sie die Beleuchtung in Anspruch und informieren Sie das Pflegepersonal,
- stehen Sie langsam auf
- nutzen Sie vorhandene Handläufe und Haltegriffe
- achten Sie auf Ordnung in Ihrem Zimmer, halten Sie die Laufwege bitte frei
- gehen Sie nicht auf feuchtem Boden
- nutzen Sie nicht Nachttische, Infusionsständer als Hilfe
- bitten Sie gegebenenfalls zur Nacht um Urinflasche/Toilettenstuhl
- Einnahme von Beruhigungs-/Schlafmitteln
- z.B. Infusionsleitungen, Drainagen, Katheter fühlen
- wenn diese nicht funktionieren sollte

Wenn Sie doch gestürzt sein sollten, informieren Sie bitte sofort das Pflegepersonal - auch, wenn der Sturz aus Ihrer Sicht folgenlos/harmlos war.