

## Hilfsmittel

Die für Sie zuständigen Pflegekräfte schätzen Ihre Sturzgefahr ein. Oft ist es sinnvoll, krankengymnastische Übungen zur Kräftigung des Bewegungsapparates durchzuführen. Die Physiotherapeuten helfen bei der Auswahl von Hilfsmitteln und zeigen Ihnen, wie Sie die Hilfsmittel korrekt anwenden.

## Unsere Adresse:

Rotes Kreuz Krankenhaus Kassel  
 Hansteinstraße 29  
 34121 Kassel  
 Telefon: 05 61/30 86-0  
 Telefax: 05 61/30 86-254  
 e-mail: [info@rkh-kassel.de](mailto:info@rkh-kassel.de)  
[www.rkh-kassel.de](http://www.rkh-kassel.de)

# Sturz- prophylaxe

So finden Sie uns:



- 1 Ambulantes Herzzentrum
- 2 Druckkammerzentrum
- 3 Neurochirurgische Fachpraxis  
Radiologische Fachpraxis
- 4 Diabetes Schwerpunktpraxis

**Sollten sie noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal Ihrer Station!**



## Liebe Patientin, lieber Patient,

ab dem 60. Lebensjahr steigt die Gefahr für den Menschen, zu stürzen. Sich nach einem Sturz mitunter hilflos am Boden liegend vorzufinden, ist eine unangenehme Situation. Oft sind Angst und Schmerzen die Folgen. Ein Sturz kann ein vormals positives Lebensprogramm und das Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

Die wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen finden Sie in dieser Informationsbroschüre.

Wenn Sie die Empfehlungen beachten, können wir gemeinsam das Risiko eines Sturzes während Ihres Krankenhausaufenthaltes minimieren.

## Was Sie während Ihres Krankenhausaufenthaltes tun können!

Da Sie sich in einer ungewohnten Umgebung befinden, ist es wichtig, dass Sie sich so schnell wie möglich mit dieser Umgebung vertraut machen.

## Berücksichtigen Sie bitte folgende Empfehlungen

- Lassen Sie sich die Funktion Ihres Bettes und der dazugehörigen Klingel vom Pflegepersonal erklären.
- Prägen Sie sich ein, wo sich der Lichtschalter befindet.
- Stellen Sie Ihre Schuhe an einen festen Platz, und legen Sie die Klingel in Reichweite.

- Achten Sie auf rutschfestes, geschlossenes Schuhwerk.
- Vermeiden Sie das Laufen auf feuchten Fußböden.
- Wenn Ihnen das Bett sehr schmal erscheint und Sie Angst haben hinauszufallen, können Bettseiten angebracht werden. Bitte sprechen Sie Ihre zuständige Pflegekraft diesbezüglich an.
- Wenn Sie im Bett gerne Socken tragen, sollten Sie so genannte Stoppersocken wählen. Diese haben eine rutschhemmende Sohle. Sie sind im Textilfachgeschäft erhältlich.

## Bitten Sie auf jeden Fall um Begleitung / Unterstützung, wenn ...

- Sie dazu neigen, häufig zu stürzen.
- Sie beim Gehen unsicher sind.
- Sie sich im Umgang mit ggf. erforderlichen Gehhilfen noch nicht sicher fühlen.
- Sie häufig zur Toilette müssen und auf dem Weg dorthin unsicher sind.
- Sie nach Untersuchungen oder nach der Einnahme von Medikamenten unter Unwohlsein, Schwäche oder Gleichgewichtsstörungen leiden.

## Informieren Sie die für Sie zuständige Pflegekraft und den für Sie zuständigen Arzt über

- Stürze, die sich vor Ihrem Krankenhausaufenthalt zugetragen haben.
- Einschränkung Ihrer Sehkraft.
- Einschränkung Ihrer Beweglichkeit.
- Arzneimittel, die Sie einnehmen (auch die, die nicht verschreibungspflichtig sind).
- Einschränkung Ihrer Wahrnehmungsfähigkeit.
- Gleichgewichtsstörungen.
- Konzentrations- und Merkschwächen.
- Probleme, sich in der Umgebung zurechtzufinden.