

Stürze ereignen sich oftmals in einer ungewohnten Umgebung. Aufgrund Ihrer Erkrankung oder einer Operation befinden Sie sich derzeit in unserer Klinik. Die fremde Umgebung sowie auch eventuelle Gangunsicherheiten, eingeschränkte Beweglichkeit, Sehschwäche oder Kreislaufprobleme als Nebenwirkung von Schlaf- und Beruhigungsmitteln erhöhen das Risiko eines Sturzes.

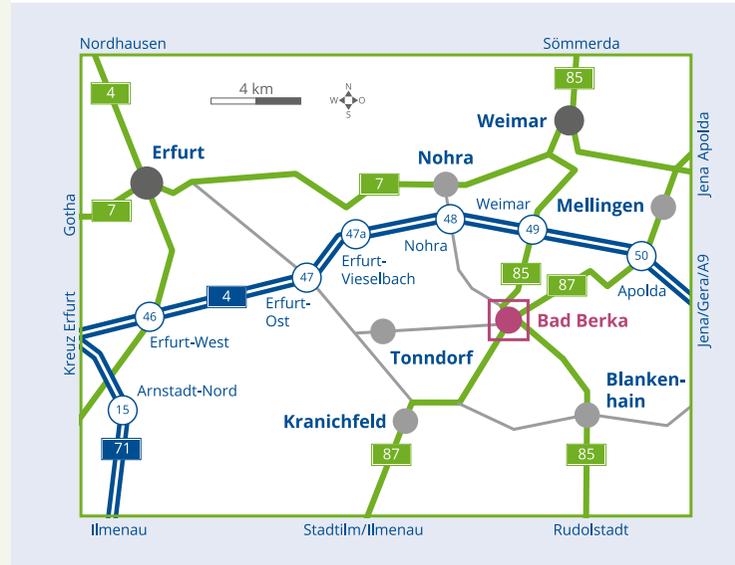
Die aus einem Sturz resultierenden Folgen zählen zu den bedeutendsten Ursachen, die eine Veränderung des Lebensalltags des Menschen mit sich bringen können. So stellen Stürze ein ernsthaftes gesundheitliches als auch ein soziales Problem dar, denn neben leichten Verletzungen können nach einem Sturz auch schwere Knochenbrüche auftreten, die möglicherweise operiert werden müssen und somit eine lange Rehabilitationsphase mit sich führen.

Um solche Umstände möglichst zu vermeiden und damit Ihr Klinikaufenthalt so sicher wie möglich gestaltet werden kann, möchten wir Sie mit diesen Empfehlungen und Informationen zur Vorbeugung von Stürzen darauf sensibilisieren, Ihr Sturzrisiko einzuschätzen und geeignete Vorsichtsmaßnahmen zur Vorbeugung eines Sturzes zu treffen. Unsere Empfehlungen basieren auf einer langjährigen Erfahrung durch unser Fachpersonal zur Prophylaxe von Stürzen.

Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe benötigen, wenden Sie sich bitte an das Pflgeteam Ihrer Station.

Wir wünschen Ihnen eine baldige Genesung und einen angenehmen Aufenthalt in unserer Klinik.

Ihr Team der Zentralklinik Bad Berka



## INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN

### Sturzprophylaxe – Unfälle vermeiden

#### Kontakt

Zentralklinik Bad Berka  
Robert-Koch-Allee 9  
99437 Bad Berka

TELEFON 036458 5-0  
FAX 036458 5-3565  
E-MAIL zentrale@zentraklinik.de  
INTERNET www.zentralklinik.de

## RATGEBER ZUM THEMA

# Sturzprophylaxe

## Unfälle und Stürze vermeiden

Unsere Empfehlungen für Ihre Gesundheit

INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN  
UND ANGEHÖRIGE

## Unsere Empfehlungen für Sie



Bitte beachten Sie unbedingt die folgenden Punkte um Stürze zu vermeiden und damit Ihr Verletzungsrisiko zu verringern.

### 1. SCHUHWERK

Bitte tragen Sie stets festes Schuhwerk, wie z. B. feste Hausschuhe, Turnschuhe. Auch bei nächtlichen Ausflügen sollten Sie dies nicht vergessen.



### 2. GEHHILFEN

Sollten Sie eine Gehhilfe besitzen, benutzen Sie diese bitte jederzeit, auch bei nächtlichem Aufstehen. Fühlen Sie sich dennoch unsicher, so wenden Sie sich bitte an Ihr zuständiges Pflegepersonal.



### 3. BELEUCHTUNG

Sorgen Sie auch dann für ausreichend gute Beleuchtung, wenn das Tageslicht keinen ungestörten Bewegungsablauf in Ihrem Zimmer ermöglicht.

### 4. SEHHILFEN

Sollten Sie eine Sehschwäche besitzen, so denken Sie bitte stets an das Tragen Ihrer Brille.



### 5. MEDIKATION

Geben Sie beim Aufstehen und Laufen besonders Acht, wenn Sie Medikamente erhalten (v. a. Schlaf- und Beruhigungsmittel).



### 6. AUFSTEHEN

Vermeiden Sie bitte ein zu plötzliches Aufstehen. Bleiben Sie kurz am Bettrand sitzen, strecken und beugen Sie beide Arme und Beine.



### 7. NACH EINER OPERATION

Bitte stehen Sie nach einer Operation erst nach Rücksprache mit dem medizinischen Personal auf.

### 8. HILFE

Gern dürfen Sie die Unterstützung des Pflegepersonals anfordern. Bitte achten Sie dabei darauf, dass sich Ihre Klingel immer in Reichweite befindet.

### 9. WEITERE HINWEISE

Bitte beachten Sie möglichst die Ratschläge und Hinweise unserer geschulten Mitarbeiter/-innen, die über einen reichen Erfahrungsschatz zur Sturzvermeidung verfügen.