

Was wir für Sie tun können:

Liebe Patientin, lieber Patient,

Im pflegerischen Aufnahmegespräch haben wir bemerkt, dass bei Ihnen eine erhöhte Sturzgefahr besteht. In einer fremden Umgebung und für Sie ungewohnten Situationen kann es trotz aller Vorsicht zu Stürzen kommen.

Unsere Empfehlungen sollen dazu beitragen, dass Sie nicht stürzen bzw. Folgen gemindert werden. Dazu bieten wir Ihnen und ggf. Ihrer Begleitperson eine Beratung zum Thema Sturzrisiko und Sturzvermeidung an.

Für weitere Informationen zu speziellen Hilfsmitteln (z.B. Hüftschutz) wenden Sie sich bitte an das Pfllegeteam.

Sie können einen Sturz vermeiden!

Beugen Sie vor

Was können Sie tun um einen Sturz zu vermeiden?

- Tragen Sie auf dem Weg zu Therapien feste, rutschsicher Schuhe mit genügend Halt für den Fuß.
- Sorgen Sie für ausreichend Flüssigkeitszufuhr.
- Tragen sie keine zu langen Hosen/Röcke.
- Tragen Sie nachts, wenn Sie aufstehen, Stoppersocken oder geschlossene Hausschuhe.
- Merken Sie sich, wo im Zimmer die Lichtschalter sind
- Benötigte Gegenstände zur Nacht bitte in Reichweite aufbewahren (Telefon, Brille, Taschentücher, Getränke etc.).
- Benutzen Sie immer ihre Hilfsmittel wie Rollator, Gehstock oder Rollstuhl.
- Vom Bett oder Stuhl langsam aufstehen, damit kein Schwindel auftritt, oder um Hilfe bitten.
- Benutzen Sie beim Gehen bitte den Handlauf als Stütze.
- Melden Sie Flüssigkeiten auf dem Boden oder andere Gefahrenquellen.
- Lassen Sie keine Kabel, Sauerstoffschläuche oder Schnüre auf dem Boden liegen.
- Räumen Sie alle Stolpergefahren aus den Weg.

Was Sie noch tun können

- Bleiben Sie nach Stürzen, nach Maßgabe des Arztes, weiterhin aktiv und schränken Sie deswegen nicht Ihre Mobilität ein.
- Beteiligen Sie sich aktiv an Kraftübungen, Gleichgewichts- und Gangschulungen. Sie senken damit das Sturz- und Knochenbruchrisiko enorm.
- Unsere Physiotherapeuten zeigen Ihnen in Kursen einfache Übungen für zu Hause.
- Tragen Sie ggf. spezielle Schutzhosen mit Polstern (=Hüftprotektoren), diese schützen Sie im Falle eines Sturzes und können einen Oberschenkelhalsbruch verhindern.

Sturzvermeidung

Patientenratgeber

Verhalten im Notfall

- Bleiben Sie ruhig.
- Stehen Sie bitte nicht alleine wieder auf.
- Drücken Sie die Klingel oder rufen Sie laut um Hilfe, damit Mitpatienten oder Mitarbeiter Sie ggf. hören können.
- Warten Sie auf Hilfe.

Mit den besten Wünschen für einen erfolgreichen Aufenthalt!

Das Team der Fachklinik Allgäu