



Bitte beachten

- Tragen Sie **gut passende Schuhe!** Sie sollen Ihnen ausreichend Halt geben, die Ferse umschließen und eine rutschfeste Sohle haben, Sie aber nicht einengen.
- Benutzen Sie bitte die **Rufanlage**, damit wir Sie unterstützen können! Die Rufanlage steht Ihnen im Zimmer, im Bad und im WC zur Verfügung.

Melden Sie sich vor allem,

- wenn Ihnen schwindelig oder übel ist, oder Sie sich schwach fühlen;
- wenn Sie beim Aufsetzen, Aufstehen oder Gehen unsicher sind;
- wenn Sie sich im Umgang mit Hilfsmitteln, wie z. B. Krücken, unsicher fühlen.



Kontakt

Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen. Wir möchten Sie mit dieser Broschüre über Sturzrisiken informieren und Ihnen Tipps zur Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus geben.

Bei Fragen können Sie sich **jederzeit** vertrauensvoll an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflege-teams wenden.

Impressum:

Medieninhaber: LKH-Univ. Klinikum Graz
A-8036 Graz, Auenbruggerplatz 1

Fotos: KAGes-Bildarchiv, Werner Stieber, shutterstock: alterfalter, Alexander Raths (2), Jenny Sturm

Diese Information orientiert sich an der Evidence-Based-Nursing-Leitlinie „Sturzprophylaxe für ältere und alte Menschen in Krankenhäusern und Langzeitpflegeeinrichtungen“ aus dem Jahr 2012.

Stand: Graz, April 2015

RISIKO STURZ

Tipps zur Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus





Sehr geehrte Patientin! Sehr geehrter Patient! Sehr geehrte Angehörige!

Es gibt viele Ursachen für Stürze. Als Patient oder Besucher befinden Sie sich im Krankenhaus in einer ungewohnten Umgebung, zusätzlich kann sich Ihr Risiko zu stürzen auch wegen Ihrer Erkrankung oder Operation erhöhen. Besonders für ältere oder kranke Menschen ist ein Sturz ein großes gesundheitliches Problem.

Die Folgen eines Sturzes, aber auch die Angst davor können die Selbstständigkeit einschränken und die Lebensqualität vermindern.

Daher stellen wir gemeinsam mit Ihnen Ihr persönliches Sturzrisiko fest und treffen – wenn notwendig – Sicherheitsmaßnahmen, damit Sie nicht stürzen.

Ihr Pflegeteam des LKH-Univ. Klinikum Graz



Warum stürzt man?

Folgende Situationen können zu „Stolperfallen“ werden:

- Tragen ungeeigneter Schuhe oder Kleidung
- Angst vor einem Sturz, besonders wenn Sie bereits einmal gestürzt sind
- Gleichgewichtsstörung, Unsicherheit beim Gehen
- Nicht angepasste Hilfsmittel (z. B. Krücken, Rollator)
- Wirkung und Nebenwirkung mancher Medikamente
- Zu- und Ableitungen (z. B. Infusionen, Katheter, Drainagen)
- Einschränkung der Sehfähigkeit, nicht angepasste oder verunreinigte Sehbehelfe (z. B. Brille)
- Harninkontinenz, häufiger Harndrang und Unterstützungsbedarf beim Toilettenbesuch
- Verwirrtheit und Unruhe aufgrund bestimmter Erkrankungen oder nach Operationen
- Rutschige Böden und ungewohnte Umgebung



Tipps gegen Stürze

Die folgenden Tipps helfen Ihnen, einen Sturz zu vermeiden:

- Verwenden Sie geeignetes, festes Schuhwerk auch bei kurzen Wegen und beim Aufstehen in der Nacht.
- Tragen Sie Kleidung in richtiger Größe (z. B. keine zu langen Hosen).
- Wenn Sie beim Gehen unsicher sind, verlassen Sie Ihr Bett oder den Rollstuhl bitte nur in Begleitung.
- Verwenden Sie die Handläufe oder Haltegriffe.
- Vergewissern Sie sich, dass die Bettenhöhe für Ihre Größe angepasst ist.
- Verwenden Sie funktionstüchtige und angepasste Hilfsmittel.
- Achten Sie auf Stolperquellen wie Infusionsständer, Schläuche, offene Schuhbänder etc.
- Verwenden Sie immer Ihren Sehbehelf.
- Verwenden Sie die bereitgestellten Duschhocker im Badezimmer.
- Schalten Sie immer das Licht ein.
- Gehen Sie nur über trockene Böden.