

Patient*innen-Information

Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus

Sehr geehrte Patient*innen!

Sehr geehrte Angehörige!

Es gibt viele Ursachen für Stürze im Krankenhaus. Hier erhalten Sie Tipps, wie Sie diese vermeiden können.

Hier Patient*innen-Aufkleber anbringen oder händisch ausfüllen

Pat.-Name: _____

Geburtsdatum: _____

Warum ist es wichtig, auf das Thema Sturz zu achten?

Als Patient*in oder Besucher*in befinden Sie sich im **Krankenhaus** in einer **ungewohnten Umgebung**. Zusätzlich kann sich Ihr Risiko zu stürzen wegen Ihrer Erkrankung oder Operation sowie Medikamenteneinnahme oder Bewegungseinschränkung erhöhen. Besonders für ältere oder kranke Menschen ist ein Sturz ein großes gesundheitliches Risiko.

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. Um dann (wenn notwendig) Sicherheitsmaßnahmen zu treffen, damit Sie nicht stürzen.

Warum kommt es zum Sturz?

- Tragen **ungeeigneter Schuhe oder Kleidung**
- **Angst** vor einem Sturz, besonders, wenn Sie bereits schon einmal gestürzt sind
- **Gleichgewichtsstörung, Schwindel, Unsicherheit** beim Gehen



Abbildung: Vorsicht Rutschgefahr

- **nicht angepasste Gehhilfen** (z. B. Krücken, Rollator)
- Wirkung und Nebenwirkung mancher **Medikamente**
- **Zu- und Ableitungen** (z. B. Infusionen, Katheter, Drainagen)
- Einschränkungen der **Sehfähigkeit**, nicht angepasste oder verunreinigte Sehhilfen (z. B. Brille)
- Harninkontinenz, häufiger Harndrang und **fehlende Unterstützung** beim Toilettenbesuch
- **Verwirrtheit und Unruhe** aufgrund von Erkrankungen oder nach Operationen
- **rutschige Böden** und eine **ungewohnte Umgebung**



Was sind die Folgen eines Sturzes?

Durch einen Sturz kann es zu **Verletzungen** und **Knochenbrüchen** kommen. Knochenbrüche des Handgelenks, des Oberschenkelhalses, des Rumpfes oder der Hüfte sind die häufigsten Folgen. Osteoporose (Knochenschwund) erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Knochenbruchs nach einem Sturz zusätzlich. Insbesondere Frauen sind von Knochenbrüchen infolge von Stürzen häufiger betroffen als Männer. Zudem können Verletzungen durch Stürze eine erneute Aufnahme in ein Krankenhaus notwendig machen.

Personen, die bereits einmal gestürzt sind, haben oft **Angst**, wieder zu stürzen und werden im Alltag unsicher. Sie trauen sich manche Tätigkeiten ohne die Unterstützung anderer Personen nicht mehr zu. Das verschlechtert die eigene Mobilität und kann die Lebensqualität negativ beeinflussen.



Abbildung: Frau liegt nach dem Sturz am Boden

Nicht alle Risiken lassen sich komplett vermeiden.

Einige können Sie jedoch beeinflussen und so Stürze vermeiden.

Was kann ich beachten, um einen Sturz im Krankenhaus zu vermeiden?

Die folgenden Tipps helfen Ihnen, einen Sturz zu vermeiden:



- Verwenden Sie gut **passende Schuhe!** Sie sollen Ihnen ausreichend Halt geben, die Ferse umschließen und eine rutschfeste Sohle haben, den Fuß aber nicht einengen. Tragen Sie Ihre Schuhe auch bei kurzen Wegen und beim Aufstehen in der Nacht.



- Tragen Sie **Kleidung** in richtiger Größe (z. B. keine zu langen Hosen, Nachthemden).



- Verwenden Sie immer Ihre **Sehhilfe** und reinigen Sie diese regelmäßig.



- Wenn Sie beim Gehen unsicher sind, verlassen Sie Ihr Bett oder den Rollstuhl bitte nur in **Begleitung**. Betätigen Sie dazu gegebenenfalls den **Rufknopf**.



- Verwenden Sie funktionstüchtige und angepasste **Gehhilfen**.



- Vergewissern Sie sich, dass die **Bettenhöhe** an Ihre Größe angepasst ist.



- Schalten Sie immer das **Licht** ein.



- Achten Sie auf **Stolperquellen** wie Infusionsständer, Schläuche, offene Schuhbänder, etc.



- Verwenden Sie **Handläufe oder Haltegriffe**.



- Verwenden Sie die bereitgestellten **Duschhocker** im Badezimmer.



- Gehen Sie nur über **trockene Böden**.

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
- Sie beim Aufsetzen, Aufstehen oder Gehen **unsicher sind**
- Sie sich im Umgang mit Gehhilfen, wie z. B. Krücken, **unsicher fühlen**

Ist es zu einem Sturz gekommen, betätigen Sie bitte unverzüglich die Rufanlage oder melden Sie sich bei einer Pflegeperson oder einer Ärztin* einem Arzt. Diese werden, zusammen mit Ihnen, mögliche Ursachen für den Sturz analysieren. So können Maßnahmen geplant werden, die zukünftige Stürze verhindern.



Abbildung: helfende Hand

Bei **Unklarheiten oder offenen Fragen** können Sie sich jederzeit an Ihre*n betreuende*n Ärztin*Arzt oder eine Pflegeperson wenden.

Weiterführende Informationen zum Thema Sturz entnehmen Sie bitte dem Merkblatt „Vermeidung von Stürzen zu Hause“. Die Pflegepersonen Ihrer Station beraten Sie dazu gerne.

Platz für Ihre Notizen



Wir danken ganz besonders der Medizinischen Universität Graz (Institut für Pflegewissenschaft & Research Unit for Safety and Sustainability in Health Care) für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung.

Impressum: Medieninhaber: LKH-Univ. Klinikum Graz, 8036 Graz, Auenbruggerplatz 1, Telefon: +43/(0)316/385-0, www.uniklinikumgraz.at, Rückfragen zu Metadaten wie Interessenskonflikten, Autor*innen und weiterführender Literatur unter: patienteninfo@uniklinikum.kages.at; Legende: Expert*innen-Tipps und ausgewählte wissenschaftliche Literatur; SAPNr.: W034587