



Tipps für zu Hause

- Sprechen Sie bitte Ihren Hausarzt an, falls Sie zuhause gestürzt sind, auch wenn der Sturz folgenlos geblieben ist.
- Wählen Sie ebene und rutschfeste Bodenbeläge.
- Durch Beseitigung von Stolperfallen, wie z.B. Brücken, Läufer, Kabel, Teppichkanten, verringern Sie das Risiko eines Sturzes.
- Achten Sie auf eine ausreichende Beleuchtung.
- Verzichten Sie auf die Nutzung von Leitern und ähnlichen Gegenständen. Bewahren Sie häufig genutzte Gegenstände in erreichbarer Höhe auf.
- Nutzen Sie rutschfeste Einlagen in der Dusche / Badewanne. Lassen Sie sich notwendige Haltegriffe im Badezimmer montieren.
- Durch Hausnotruf-Systeme sind Sie in der Lage, sich bemerkbar zu machen, falls Sie doch einmal stürzen sollten. Sofern Sie ein Notrufsystem haben, tragen Sie dieses immer am Körper.
- Legen Sie Ihr Telefon nachts immer gut erreichbar neben Ihr Bett, damit Sie ggf. Hilfe rufen können.

Haben Sie noch Fragen?

Dann wenden Sie sich doch bitte vertrauensvoll an unser Pflegepersonal.

Außerhalb des Krankenhauses stehen Ihnen Ihr Hausarzt, Apotheker und Sanitätshaus zur Verfügung.

Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegedienstes.

Eine Initiative der St. Franziskus-Stiftung Münster.

St. Franziskus-Stiftung Münster

St. Mauritz-Freiheit 46, 48145 Münster
Tel: 0251 270 79-0 | Fax: 0251 270 79-69
info@st-franziskus-stiftung.de
www.st-franziskus-stiftung.de

TIPPS ZUR VORBEUGUNG VOR STÜRZEN





Liebe Patientin, lieber Patient,
liebe Angehörige,

ein Sturz, vor allem im höheren Alter, ist meistens ein einschneidendes Erlebnis. Der Sturz kann von harmlosen blauen Flecken bis hin zu schweren körperlichen Verletzungen führen und den Betroffenen in eine mehr oder weniger starke Pflegebedürftigkeit zwingen.

Schätzungsweise 30% aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens 1 mal im Jahr. Bei den über 85-jährigen erschreckenderweise über die Hälfte.

Entstandene Ängste können zu zusätzlichen Bewegungseinschränkungen führen und somit weitere Stürze begünstigen.

Dieses Faltblatt soll Ihnen hilfreiche Tipps zur Minimierung der Sturzgefahr bieten – sowohl während Ihres Aufenthaltes in unserer Einrichtung als auch wieder zuhause.

Tipps für die Zeit im Krankenhaus

- Tragen Sie festes Schuhwerk oder Stopper-Socken.
- Essen und trinken Sie ausreichend.
- Seien Sie vorsichtig bei nassem und glattem Untergrund.
- Benutzen Sie immer Ihre Gehilfe, wie z.B. Rollator, Gehstock, etc.
- Tragen Sie immer Ihre Brille und Hörgeräte.
- Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit, um Kreislaufprobleme und Schwindel zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass auch nachts eine ausreichende Beleuchtung gewährleistet ist.
- Lassen Sie sich den Umgang mit der Rufanlage erklären. Achten Sie darauf, den Schwesternruf in Ihrer Reichweite zu haben. Wir stellen Ihnen auch gerne eine Verlängerung zur Verfügung.
- Nutzen Sie die angebotenen Therapien und fragen Sie den zuständigen Therapeuten nach geeigneten Kraft- und Balanceübungen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten über einen Hüftprotektor.
- **Wenn Sie sich unsicher fühlen, melden Sie sich jederzeit sofort beim Pflegepersonal!**

