



Was können Sie tun, um Stürze zu vermeiden?

- Trinken Sie ausreichend. Zu wenig Flüssigkeit kann Schwindel erzeugen. Zu beachten ist aber eine durch den Arzt verordnete Trinkmengen-Beschränkung (z.B. bei einer Herzschwäche).
- Essen Sie mindestens 3 Mahlzeiten pro Tag. Eine unzureichende Kalorienzufuhr kann zur Unterzuckerung mit Schwindel und Kreislaufproblemen führen.
- Stehen Sie das erste Mal nach einer Operation mit Unterstützung oder unter Aufsicht einer Pflegeperson auf. Überschätzen Sie bitte nicht Ihre eigenen Fähigkeiten, und halten Sie sich an die vorgeschriebene Bettruhe nach operativen oder endoskopischen Eingriffen.
- Wir stellen Ihnen bei eingeschränkter Bewegung Hilfsmittel wie Toilettenstuhl/Urinflaschen bereit.
- Melden Sie sich umgehend beim Pflegepersonal, wenn sich bei Ihnen Schwindel, Schwäche oder Übelkeit zeigt. Bei Unsicherheiten machen Sie Gebrauch von der Patientenklingsel.

Zertifikate ■ Auszeichnungen



Kontakt

Asklepios Klinik St. Georg

Pflegemanagement
Lohmühlenstr. 5
20099 Hamburg

Tel. 040 181885-3027
Fax 040 181885-2546

www.asklepios.com/sanktgeorg

Der Weg zu uns



Gesund werden. Gesund leben. www.asklepios.com



Pflegemanagement

Sturzprävention

Vorbeugung und Vermeidung eines Sturzes

Informationen für Patienten
und Angehörige

 **ASKLEPIOS**
Klinik St. Georg





Liebe Patienten, liebe Angehörige,

wir möchten Ihnen einen sicheren Aufenthalt in unserer Klinik bieten. Unser Ziel ist es, Stürze und Sturzfolgen zu vermeiden, indem ursächliche Risiken und Gefahren erkannt und minimiert werden.

Hierzu erheben wir bereits im pflegerischen Aufnahmegespräch Ihr Sturzrisiko. Dazu benötigen wir Ihre Mithilfe: Bitte informieren Sie uns über bereits vorangegangene Stürze, Gangunsicherheiten, Schwindel oder Sturzangst. Bitte sprechen Sie uns auch an, wenn sich diese Symptome erstmals während Ihres Klinikaufenthaltes zeigen sollten.

Ihr Stationsteam der Asklepios Klinik St. Georg

Mögliche Ursachen für ein erhöhtes Risiko

- Gleichgewichtsstörungen
- Gangunsicherheiten
- Eingeschränkte Beweglichkeit (durch z.B. Infusionsständer, Drainagen, Urinableitungssysteme)
- Seh- und Hörbeeinträchtigungen
- Kreislaufprobleme (z.B. nach Gabe von Blutdrucktabletten oder Beruhigungs-/Schlaftabletten)
- Anderweitige Beeinträchtigungen durch Medikamenteneinnahmen
- Dringender Harn- oder Stuhl drang
- Allgemeine Schwäche oder Koordinations-schwierigkeiten
- Konzentrationsstörungen

Betrifft Sie das?

- Merken Sie eine Unsicherheit beim Gehen, wenn sich jemand gleichzeitig mit Ihnen unterhalten will?
- Wird Ihnen schwindelig, wenn Sie den Kopf im Stand oder beim Gehen nach rechts und links drehen?
- Merken Sie nach einigen Metern ein Schweregefühl/ Ermüdung in den Beinen?
- Können Sie mit geschlossenen Augen sicher stehen?
- Haben Sie Angst vor glatten oder unebenen Böden?
- Stoßen Sie häufiger irgendwo gegen?
- Stolpern Sie häufiger?

Was können Sie tun, um Stürze zu vermeiden?

- Tragen Sie geschlossene, gut passende Schuhe mit rutschfester Sohle. Gerne stellen wir Ihnen auch rutschsichere Einwegsocken mit Gumminoppen zur Verfügung.
- Vermeiden Sie Kleidung, die Ihnen zu groß ist oder zu lang, und die dadurch evtl. auf dem Boden schleift.
- Machen Sie sich mit der Umgebung vertraut und beseitigen Sie Stolperfallen (wie z.B. Koffer, Taschen, Schuhe, umherliegende Kabel).
- Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung im Zimmer, insbesondere nachts vor dem Verlassen des Bettes.
- Achten Sie auf einen sicheren Stand und Halt auch beim Sitzen und Aufstehen.
- Stellen Sie Ihr Bett bitte zum Schlafen auf die niedrigste Stufe.
- Verschaffen Sie sich bitte vor dem Aufstehen von der Bettkante oder vom Stuhl mit den Füßen einen Bodenkontakt.
- Benutzen Sie erforderliche Hilfsmittel und haben Sie diese immer griffbereit (z.B. Gehwagen, Rollstuhl, Unterarmgehstützen, Brille, Protektorhosen).
- Klappen Sie die Fußstützen an Roll-/Toilettenstühlen zur Seite, damit Sie nicht mit dem Stuhl vornüberfallen.
- Nutzen Sie die vorhandenen Handläufe und Haltegriffe im Zimmer und auf der Station.
- Vermeiden Sie bitte das Gehen auf nassen oder feuchten Böden.