

## SEIEN SIE ACHTSAM

### WAS KANN ICH SELBST AKTIV TUN, UM STÜRZE ZU VERMEIDEN?

- Vermeiden Sie das Gehen auf feuchten und unebenen Böden. Sie könnten ausrutschen.
- Seien Sie aufmerksam bei „Stolperfallen“, z.B. Übergang vom Balkon zum Zimmer.
- Planen Sie mehr Zeit für den Weg zur Toilette ein und gehen Sie etwas früher als gewohnt zu den Therapien oder einer diagnostischen Maßnahme. Die Wege sind häufig länger als bei Ihnen zu Hause.
- Verhalten im Schwimmbad: Bei Gehbehinderungen und Gehunsicherheiten sollten Sie einen Rollstuhl vom Umkleideraum bis an den Beckenrand nutzen. Der zuständige Therapeut wird Ihnen gerne behilflich sein.
- Benutzen Sie Hilfsmittel in der Nasszelle Ihres Zimmers – Duschhocker, wenn nötig erhalten Sie einen Duschrollstuhl. Fragen Sie das Pflegepersonal.
- Bei Unsicherheiten während des Duschens klingeln Sie bitte nach dem Pflegepersonal.
- Lassen Sie sich bei Unsicherheiten beim Transfer vom Pflegepersonal helfen.
- Benutzen Sie den Aufzug, wenn Sie sich beim Gehen und Treppensteigen unsicher fühlen.
- Sollten Sie in der Nacht auf die Toilette müssen, lassen Sie bei **geöffneter** Badtür das Badlicht brennen. Sollten Sie sich allein beim Toilettengang nicht sicher fühlen, benutzen Sie die Zimmerklingel, um Hilfe zu holen.
- Laufübungen sind nur nach ausdrücklicher Freigabe des Therapeuten und der Pflegekräfte möglich. Bitte fragen Sie immer nach!

## MELDEN SIE STÜRZE

### FALLS SIE DOCH MAL STÜRZEN SOLLTEN:

- Machen Sie auf sich aufmerksam – Klingel, Rufanlage, lautes Rufen, damit wir Ihnen sofort helfen können.
- Melden Sie den Sturz immer dem Pflegepersonal – auch wenn Ihnen der Sturz harmlos erschien und Sie sich nicht verletzt haben. Nur so können wir Ihnen helfen weitere Stürze zu verhindern.

Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die Pflegenden Ihrer Station.

### HELFEN SIE MIT, STÜRZEN KEINE CHANCE ZU GEBEN!



GRÄFLICHE KLINIKEN  
MORITZ KLINIK

Patienten-Information zur  
STURZPROPHYLAXE

WWW.MORITZ-KLINIK.DE



MORITZ KLINIK  
GmbH & Co. KG

Hermann-Sachse-Straße 46 • 07639 Bad Klosterlausnitz  
Tel.: 03 66 01.49-0 • Fax: 03 66 01.49-100  
zentrale@moritz-klinik.de

DIE QUELLE DER REHAKOMPETENZ

Rehabilitations-Fachklinik für Neurologie und Orthopädie/Traumatologie  
Rehazentrum für Brandverletzte



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Stürze sind in den meisten Fällen folgeschwere Ereignisse, verbunden mit Verletzungen, Schmerzen, der Angst vor weiteren Stürzen und bleibender Unsicherheit.

In dieser Information erfahren Sie, welchen Beitrag Sie selbst leisten können, um das Risiko eines Sturzes zu verringern.

Das therapeutische Team wird Ihnen gern behilflich sein, wenn Sie während Ihres Klinikaufenthaltes Unterstützung benötigen.

Bitte sprechen Sie uns an und lesen Sie die folgende Information aufmerksam durch!

Ihre Sicherheit ist uns wichtig.

Ihr therapeutisches Team

### INFORMIEREN SIE UNS

#### DIE PFLEGE WIRD SIE NACH DEN STÜRZEN DER VERGANGENEN ZWÖLF MONATE BEFRAGEN – ERINNERN SIE SICH BITTE GENAU!

- Über Probleme beim Aufstehen und Gehen
- Über Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Schmerzen und Angst vor Stürzen
- Über Einschränkungen beim Sehen und Hören
- Über Hilfsmittel, die Sie zum Gehen benutzen
- Über häufige Toilettengänge in der Nacht
- Über Schwierigkeiten beim An- und Auskleiden
- Über Ihre Medikamente, die Sie derzeit einnehmen (auch pflanzliche Präparate) mit der Dosierung

#### DENKEN SIE BITTE DARAN – EINE FREMDE UND UNGEWOHNT UMGEBUNG ERHÖHT DAS RISIKO ZU STÜRZEN.

Wir werden Ihnen jederzeit behilflich sein – melden Sie sich!

### WERDEN SIE AKTIV

#### WAS KANN ICH SELBST AKTIV TUN, UM STÜRZE ZU VERMEIDEN?

- Lassen Sie sich helfen, bis Sie sich in der neuen Umgebung zurechtfinden.
- Benutzen Sie unsere Rufanlage am Bett und im Bad – zu jeder Zeit.
- Stützen Sie sich auf keinen Fall auf dem Nachttisch ab, er könnte wegrollen oder kippen.
- Versuchen Sie sich die Lichtschalter einzuprägen (am Bett) und schalten Sie das Licht ein, wenn Sie aufstehen müssen.
- Setzen Sie sich langsam auf, bevor Sie aufstehen. Bleiben Sie einen Moment an der Bettkante sitzen. So verhindern Sie, dass Ihnen schwindelig wird.
- Sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr, damit Ihr Kreislauf stabil ist.
- Tragen Sie immer rutschfeste, geschlossene Schuhe, Badeschuhe.
- Wenn Sie Bettsocken tragen, dann bevorzugen Sie Stoppersocken.
- Benutzen Sie Ihre gewohnten Gehhilfen und stellen Sie diese in erreichbare Nähe.
- Benutzen Sie die Haltegriffe und Handläufe in den Zimmern und Fluren.

- Tragen Sie Ihr Hörgerät und Ihre Brille. Sie können Ihr Risiko zu stürzen verringern, wenn Sie gut sehen und hören.
- Lassen Sie sich zu Anfang in die für Sie noch unbekannte Umgebung, z.B. Therapieräume, Speisesaal, Diagnostikräume begleiten.
- Tragen Sie Ihre verordneten Orthesen – melden Sie sich, wenn Sie beim An- und Ausziehen Hilfe benötigen.
- Ziehen Sie die Badesachen im Umkleideraum des Schwimmbades aus, damit auf dem Weg zur Station keine Wasserspuren entstehen – Rutschgefahr für Sie und Ihre Mitpatienten. Die nassen Badesachen transportieren Sie am günstigsten in einer Plastiktüte. Denken Sie daran, Wechselkleidung ins Schwimmbad mitzunehmen.