



Informationen für Patienten und Angehörige

zum Thema Sturz

Wir möchten Ihnen Empfehlungen während Ihres Klinikaufenthaltes zur Vermeidung von Stürzen geben:

- Bitte sprechen Sie mit Ihrem Pflorgeteam über Ihren Bedarf an Unterstützung.
- Bitte benutzen Sie die Ihnen empfohlenen Hilfsmittel.
- Bitte sprechen Sie bei Schwindel oder Veränderung Ihrer Körperwahrnehmung mit einem Arzt oder dem Pflegepersonal.
- Bitte sorgen Sie für ausreichende Lichtverhältnisse z. B. erst Beleuchtung am Bett anschalten bevor Sie aufstehen.
- Bitte gehen Sie bei Bewegungseinschränkungen immer in Ihrem Tempo und lassen Sie sich nicht von anderen Personen drängen, schneller zu gehen.

Sollte es doch einmal zu einem Sturz kommen:

Bitte bewahren Sie Ruhe und machen sich durch Rufen, Klopfen oder Klingeln bemerkbar.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit
Ihr Pflorgeteam

Was ist ein Sturz?

„Ein Sturz ist jedes Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer tieferen Ebene zu liegen kommt.“

(Expertenstandard, Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege, Osnabrück, Februar 2006, „Sturzprophylaxe in der Pflege“)

Die Klinik ist für Sie eine ungewohnte Umgebung. Durch Ihre Krankheit oder Ihre Operation sind Sie unter Umständen in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt bzw. geschwächt. Durch die Einnahme von Medikamenten kann es ebenfalls zur Beeinträchtigung des Reaktionsvermögens, der Koordination und der Wahrnehmung (z. B. Taubheitsgefühl) kommen. Dadurch kann es Ihnen schwerer fallen, in bestimmten Situationen schnell und angemessen zu reagieren.

Was Können Ursachen für einen Sturz sein?

- Probleme mit dem Gleichgewicht
- Eingeschränkte Bewegungsfreiheit
- Erkrankungen wie z. B. Durchblutungsstörungen, Taubheitsgefühl in den Beinen (Polyneuropathie), offenes Bein (Ulcus cruris) oder Osteoporose
- Sehbeeinträchtigung durch z. B. ungeeignete oder vergessene Brille
- Erkrankungen mit einer kurzen Ohnmacht wie z. B. Unterzuckerung (Hypoglykämie) oder zu niedriger Blutdruck (Hypotonie), Herzrhythmusstörung
- Unvermögen, Harn oder Stuhl zu halten (Inkontinenz)
- Angst vor einem Sturz, weil Sie schon einmal gefallen sind
- Verwendung von nicht angepassten oder nicht richtig erklärten Hilfsmitteln
- Offene Schuhe oder zu enge Kleidung
- Einige Medikamente wie z. B. Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Blutdrucksenkende Mittel oder einige Schmerzmittel
- Gefahren in der Umgebung wie schlechte Beleuchtung, zu wenige Haltegriffe, glatte oder nasse Fußböden
- Stolpergefahren durch herumliegende Gegenstände