



**Klinikum Mittelmosel**  
Zell



**Klinikum Mittelmosel**  
Zell



Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

Stürze sind bei älteren Menschen die häufigste Ursache für eine nachfolgende Pflegebedürftigkeit!

Neben schmerzhaften Blutergüssen, Prellungen und Schürfwunden sind Knochenbrüche und Kopfverletzungen eine häufige Folge.

Ein Sturz kann viele Ursachen haben, und viele dieser Risiken kann man vermeiden. Hierfür finden Sie in diesem Informationsblatt ein paar Tipps und Erläuterungen.

Damit wollen wir gemeinsam mit Ihnen Vorsorge betreiben - Sturzprophylaxe während Ihres stationären Aufenthaltes in unserem Krankenhaus und anschließend in Ihrer gewohnten Umgebung.

Für weitere Fragen stehen Ihnen unsere Pflegekräfte gerne zur Verfügung.

### Klinikum Mittelmosel

Barlstraße 7 | 56856 Zell / Mosel  
Telefon 06542 97-0 | Telefax 06542 97-1721  
[info@klinikum-mittelmosel.de](mailto:info@klinikum-mittelmosel.de)

Besuchen Sie uns online unter  
[www.klinikum-mittelmosel.de](http://www.klinikum-mittelmosel.de)  
oder auf Facebook  
[f /klinikummittelmosel](https://www.facebook.com/klinikummittelmosel)

**Leben begleiten:** Hochwertige Gesundheitsversorgung in der Region für die Region – so versteht sich das Klinikum Mittelmosel Zell: Innere Medizin mit Kardiologie und Gastroenterologie, Orthopädie und Unfallchirurgie, Viszeral- und Gefäßchirurgie, Neurologie, Anästhesie, Intensiv- und Palliativmedizin, Gynäkologie, Kinder-/Jugendmedizin, Augenheilkunde, Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde, eine interdisziplinäre Fachabteilung sowie Traumazentrum Mittelmosel, zwei Medizinische Versorgungszentren, eine eigene Physiotherapie und natürlich hervorragend ausgebildete und motivierte Mitarbeiter - bei uns erhalten Sie umfassende medizinische Diagnose, Therapie und Pflege.

## Sturzprophylaxe

### Informationen für Patienten und Angehörige





## Sturzrisiken erkennen

Ein Sturz kann sich krankheitsbedingt ereignen beispielsweise bei:

- Plötzlicher Erkrankung wie Schlaganfall, Herzinfarkt
- Störungen der Körperhaltung durch Bandscheibenverschleiß, Arthrose der Knie usw.
- Plötzlichem Bewusstseinsverlust (Synkope) oder Verwirrheitszuständen
- Sehstörungen
- Psychischen Veränderungen
- Altersbedingten Gangbildveränderungen
- Medikamenteneinnahme

Für einen Sturz gibt es auch äußere Ursachen wie:

- Stolperfallen (umherliegende Kabel, schlecht erkennbare Stufen, nasse Fußböden)
- Falsche Brillenglasstärken
- Zu große Kleidung (schleift auf dem Boden)
- Ungeeignetes Schuhwerk
- Lichtverhältnisse
- Veränderungen im Zimmer

## Sturzvermeidung im Patientenzimmer

Um in der für Sie ungewohnten Umgebung im Klinikum Mittelmosel einen Sturz zu vermeiden, bitten wir Sie, die folgenden Hinweise zu beachten:

- Tragen Sie beim Laufen IMMER geeignetes Schuhwerk (rutschfeste Sohle mit Fersenhalt)
- Tragen Sie beim Laufen IMMER die Ihnen verschriebene Sehhilfe.
- Wenn Sie gangunsicher sind, verlassen Sie das Bett bitte nur in Begleitung.
- Nutzen Sie die „Klingel“, wenn Sie unsicher sind, damit wir Ihnen beim Aufstehen und Gehen helfen können.
- Schalten Sie nachts ein Licht ein, wenn Sie das Bett verlassen.
- Stehen Sie das erste Mal nach einem Eingriff nicht alleine auf.
- Sorgen Sie beim An- und Ausziehen Ihrer Kleidung für eine sichere Position, lassen Sie sich bei Bedarf von uns helfen.
- Fahren Sie ein höhenverstelltes Bett in die unterste Position, bevor Sie sich schlafen legen.
- Wenn Sie Angst haben, aus dem Bett zu fallen, lassen Sie sich an einer Seite ein Bettgitter befestigen.
- Stehen Sie nach der Einnahme von starken Schmerzmitteln oder Beruhigungsmitteln nicht ohne Hilfe auf.

## Sturzvermeidung im Krankenhaus

- Lassen Sie sich den korrekten Umgang mit Gehstützen erklären, wenn Sie sich nicht sicher fühlen.
- Nutzen Sie die Handläufe bzw. -griffe im Bad, auf dem Flur und in den Treppenhäusern.

### Tipps für Zuhause:

Nehmen Sie Ihre heimische Umgebung genauer unter die Lupe. Prüfen Sie Ihre Zimmerausstattung auf mögliche Stolperfallen, ausreichende Beleuchtung und mögliche Rutschgefahr.

Zusätzlich können Sie Ihre motorischen Leistungen und Ihren Gleichgewichtssinn trainieren.

Und nicht zuletzt:

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, statt beispielsweise selbst die Gardinen aufzuhängen oder eine Birne an der Deckenlampe auszutauschen.