

PATIENTEN-  
INFORMATION

# STURZVORBEUGUNG STURZVERMEIDUNG

in Anlehnung an den Expertenstandard  
„Sturzprophylaxe“ des Deutschen Netzwerks  
für Qualität in der Pflege (DNQP)





## INFORMATIONEN ZUR STURZVORBEUGUNG

### **Vielleicht fragen Sie sich, was habe ich mit dem Thema „Sturz“ zu tun?**

Viele Faktoren können zu einem Sturzrisiko führen, z. B. bestimmte Erkrankungen, Folgen einer Operation oder Medikamente, um nur einige Beispiele zu nennen.

Daher kann dieses Thema jeden Menschen, unabhängig vom Alter, betreffen.

## WIR WERDEN SIE ZU FOLGENDEN FAKTOREN BEFRAGEN:

- Sind Sie vor dem Krankenhausaufenthalt gestürzt?
- Gab es im letzten halben Jahr Sturzereignisse?
- Haben Sie eine Sehstörung?
- Sind Sie gangunsicher?
- Haben Sie Schmerzen beim Gehen?
- Fühlen Sie sich mit Ihren Mobilitätshilfsmitteln unsicher?
- Müssen Sie nachts häufiger zur Toilette?

**Obgleich es nicht möglich ist, alle Stürze zu verhindern, kann durch gezielte Interventionen die Sturzrate verringert werden.**

## **SO VERMINDERN SIE DAS STURZRISIKO:**

- Tragen Sie geschlossene, feste Schuhe.
- Nutzen Sie Ihre Brille / Ihr Hörgerät.
- Lassen Sie sich Ihre gewohnte Gehhilfe mitbringen.
- Nehmen Sie nur die vom Arzt angeordneten Medikamente ein.
- Bleiben Sie vor dem Aufstehen eine kurze Zeit auf der Bettkante sitzen. So kann sich Ihr Kreislauf an die neue Körperposition anpassen.
- Melden Sie sich bei Ihrer Pflegekraft, wenn Sie sich unsicher fühlen.

## **UM STÜRZE ZU VERMEIDEN BIETEN WIR:**

- Diagnostische Maßnahmen
- Medikamentenanpassung
- Beratung bezüglich Gehhilfen sowie weiterer Hilfsmittel, z. B. Hüftprotektoren
- Durchführung von Gleichgewichtstrainingsprogrammen
- Hinweise zur Erkennung von Gefahrenquellen in der Umgebung
- Begleitung bei Gangunsicherheit
- Informationen zur Ernährung

## VOR DER ENTLASSUNG SOLLTEN:

- Notwendige Hilfsmittel erprobt und verordnet werden.
- Falls nötig, ambulante Therapien empfohlen werden.
- Eventuell eine Beratung zur Wohnraum-  
anpassung durchgeführt werden.
- Gegebenenfalls Informationen zur  
Pflegeversicherung und ambulanten  
Hilfen beim Sozialdienst eingeholt werden.

**Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen  
gern. Sollten Sie weitere Fragen haben,  
wenden Sie sich bitte an Ihr Behandlun-  
gsteam der Station.**

**IHR**  
**KLINIKUM**  
OSNABRÜCK

### **Klinikum Osnabrück**

Am Finkenhügel 1-3

49076 Osnabrück

Annette Sechelmann

Telefon 0541 405-604215

[www.klinikum-os.de](http://www.klinikum-os.de)

