

## Wie Ärzte und Pflegende Stürze zu verhindern suchen:

- Wir beraten über Sturzgefahren und Hilfsmittel.
- Wir geben Unterstützung bei der Beschaffung von Hilfsmitteln.
- Wir achten auf passendes Schuhwerk und Kleidung.
- Wir unterstützen Sie bei der Mobilisation und der Orientierung.
- Wir kommen, wenn Sie uns rufen. Allerdings können wir nicht immer gleich bei Ihnen sein.
- Wir sehen Tag und Nacht regelmäßig nach Ihnen.
- Wir vermindern Gefahrenquellen.

## Was Sie selbst zur Sturzvermeidung beitragen können:

- Teilen Sie dem Pflegepersonal mit, wenn Sie beim Gehen unsicher sind und/oder häufiger zur Toilette müssen.
- Lassen Sie sich beim Anziehen und Aufstehen Zeit. Läuten Sie, wenn Sie Hilfe brauchen.
- Tragen Sie festes Schuhwerk. Stellen Sie Ihre Schuhe so, dass Sie gut hineinschlüpfen können.
- Wenn Ihnen Socken im Bett angenehmer sind, tragen Sie Stoppersocken.
- Verwenden Sie Ihre gewohnte Gehhilfe. Stellen Sie sie immer in erreichbarer Nähe ab.
- Setzen Sie Ihre Brille auf. Tragen Sie Ihr Hörgerät.
- Planen Sie mehr Zeit für den Gang zur Toilette ein als zuhause.
- Achten Sie auf Hindernisse und feuchte Böden auf Ihrem Weg.
- Schalten Sie nachts das Licht ein.
- Nutzen Sie bestehende Haltegriffe und Handläufe in den Räumen.
- Lassen Sie Bettseitenteile anbringen, wenn Sie Angst haben aus dem Bett zu fallen.
- Trinken Sie ausreichend.
- Lassen Sie sich die verschiedenen Funktionen Ihres Bettes erklären.
- Lassen Sie sich in Hilfsmittel einweisen, wenn Sie damit nicht zurechtkommen.
- Bleiben Sie aktiv, aber vermeiden Sie Überanstrengung.



## Stürze vermeiden im Krankenhaus!

Informationen zur Sturzprophylaxe für Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen

Zentrum für Altersmedizin





# Was das Klinikum Nürnberg unternimmt, um Stürze zu verhindern!

## Erhebung des individuellen Sturzrisikos

Um Stürze zu vermeiden, wird im Klinikum Nürnberg das Sturzrisiko bei den Menschen, bei denen ein Sturzrisiko nicht ausgeschlossen werden kann, im pflegerischen Aufnahmegespräch erhoben. Sollten die Pflegekräfte ein erhöhtes Sturzrisiko bei Ihnen oder Ihrem Angehörigen feststellen, werden sie mit Ihnen vorbeugende Maßnahmen besprechen. Doch auch bei größter Sorgfalt lassen sich Stürze weder verlässlich vorhersagen noch ganz verhindern.

Zudem müssen im Krankenhaus oft verschiedene Risiken gegeneinander abgewogen werden. Diese Risikoabwägung ist selbst für erfahrene Ärzte und Pflegekräfte nicht immer einfach. So brauchen gerade ältere Menschen eine frühe Mobilisation und ein großes Maß an körperlicher Aktivität, damit sie nicht zu sehr an Fitness und Muskelkraft verlieren. Auch die Therapie kann das Sturzrisiko erhöhen.

Um Ihr Sturzrisiko oder das Sturzrisiko Ihres Angehörigen zu vermindern, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen. Wir bitten Sie daher, diese Informationen sorgfältig durchzulesen und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Station zu informieren, wenn Ihnen Hinweise auf ein erhöhtes Sturzrisiko bekannt sind.

## Das Sturzrisiko steigt mit dem Alter

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, unerwartet zu stürzen. Dafür gibt es viele Gründe: Gleichgewichtsstörungen und Gangunsicherheiten, Inkontinenz und die Wirkung von Medikamenten, Gebrechlichkeit, Verwirrtheit oder mangelnde Beweglichkeit können einen Sturz verursachen. Und ein Sturz im Alter bleibt meistens nicht ohne Folgen: Neben Verletzungen oder Behinderungen bleibt oft die Angst vor einem erneuten Sturz zurück. Eine Angst, die die Lebensfreude und die Lebensqualität nach und nach untergraben kann.

Im Krankenhaus steigt das Sturzrisiko noch einmal deutlich an. Dazu kann die Krankheit selbst, wegen der der Patient im Krankenhaus behandelt wird, ebenso beitragen wie die Auswirkungen der Therapie. Dazu kommt, dass alten Menschen die Eingewöhnung in die fremde Umgebung des Krankenhauses oft schwer fällt. Für sie kann schon der nächtliche Gang zur Toilette eine Kraftanstrengung sein, die sie überfordert.

## Besonders gefährdet sind Menschen, die

- schon einmal gestürzt sind,
- Hilfsmittel wie Gehhilfen, Brille oder Hörgeräte benötigen,
- Probleme beim Gehen und Bewegen haben,
- an Inkontinenz der Blase und/oder des Darms leiden,
- Medikamente einnehmen,
- sich in einer für sie ungewohnten Umgebung orientieren müssen.

## Bitte informieren Sie uns deshalb im Aufnahmegespräch über

- vorausgegangene Stürze
- Gangunsicherheiten, Schwindel oder Angst vor Stürzen
- Konzentrationsprobleme, eingeschränkte Merkfähigkeit
- Einnahme aller Arzneimittel, auch wenn sie nicht verschreibungspflichtig sind
- Einschränkungen der Beweglichkeit, Sehkraft oder Hörfähigkeit
- häufige Toilettengänge vor allem nachts
- Schwierigkeiten beim An- und Auskleiden
- Schwierigkeiten, sich in einer neuen Umgebung zu orientieren

### Impressum:

Herausgeber: Klinikum Nürnberg, Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg | V.i.S.d.P.: Bernd Siegler  
Fotos: Rudi Ott, Fotolia.com | Gestaltung: Jo Meyer | Druck: saxoprint.de | 3. Auflage: 2.000, Januar 2018  
www.klinikum-nuernberg.de