



# **Vermeidung von Stürzen im Krankenhaus**

**Eine Empfehlung für ältere Patientinnen,  
Patienten und ihre Angehörigen**



**AKTIONSBÜNDNIS  
PATIENTENSICHERHEIT**

Informieren Sie uns!

4

Werden Sie aktiv!

6

Bitten Sie um Hilfe!

9

Seien Sie achtsam!

11

Melden Sie Stürze!

12

Geben Sie uns Hinweise!

13



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Stürze sind gerade bei älteren Patientinnen und Patienten häufig folgenschwere Ereignisse.

Sie gehen oft einher mit Schmerzen, Verletzungen, der Angst vor weiteren Stürzen und damit verbundener Unsicherheit. Ihre Sicherheit ist uns wichtig!

In dieser Broschüre erfahren Sie, was Sie dazu beitragen können, einen Sturz im Krankenhaus zu vermeiden.

Gern sind wir Ihnen behilflich, wenn Sie während des Krankenhausaufenthaltes unsere Unterstützung benötigen.

Bitte sprechen Sie uns an und lesen Sie die folgenden Informationen aufmerksam durch.

*Wir wünschen Ihnen eine rasche Genesung!*

## Informieren Sie uns!

*Was sollten wir über Sie wissen?  
Bitte informieren Sie uns auf jeden  
Fall über Folgendes:*

- **Stürze**, die sich in den letzten zwölf Monaten vor Ihrem Krankenhausaufenthalt zugetragen haben und deren Ursache.
- Probleme beim **Aufstehen und Gehen**.
- **Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Schmerzen** und Angst vor Stürzen.
- Einschränkungen beim **Sehen und Hören**.
- **Hilfsmittel**, die Sie zum Gehen benötigen.



- **Toilettengänge** in der Nacht.
- Schwierigkeiten beim An- und Auskleiden (Strümpfe, Schuhe, Hosen usw.).
- die **Medikamente**, die Sie derzeit einnehmen (auch pflanzliche Präparate) mit Dosierung.
- Denken Sie daran – eine **fremde und ungewohnte** Umgebung erhöht das Risiko, zu stürzen.

*Wir helfen Ihnen gerne.*

## 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 die **Klingel/Rufanlage**, wenn Sie unsere Unterstützung benötigen – egal zu welcher Zeit.
- Stützen Sie sich auf keinen Fall auf dem **Nachttisch** oder **am Infusionsständer** ab, er könnte rollen oder kippen.
- Prägen Sie sich ein, wo sich der **Lichtschalter** (am Bett) befindet und schalten Sie das Licht ein, wenn Sie im Dunkeln aufstehen müssen.
- Setzen Sie sich erst **langsam** auf, bevor Sie aufstehen, und bleiben Sie einen Moment an der **Bettkante** sitzen. So wird Ihnen nicht so schnell schwindelig.
- Benutzen Sie die **Haltegriffe und Handläufe** in den Zimmern und auf den Fluren.
- Tragen Sie immer **rutschfeste, geschlossene Schuhe** und lassen Sie sich diese griffbereit hinstellen.
- Benutzen Sie Ihre gewohnten **Gehhilfen** (Stock, Rollator usw.) und stellen Sie diese immer in erreichbarer Nähe ab.
- Tragen Sie Ihr **Hörgerät** und Ihre **Brille**. Sie können Ihr Risiko zu stürzen verringern, wenn Sie gut hören und sehen.
- Lassen Sie sich in für Sie nicht vertraute Umgebungen, z.B. Untersuchungsräume, **begleiten**.

- Sorgen Sie für eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr**, damit Ihr Kreislauf stabil ist.
- **Bewegung** ist wichtig: Sie trainiert Ihren Bewegungsablauf, Ihre Muskeln und Ihre Balance. Nutzen Sie auch im Krankenhaus jede Möglichkeit **aufzustehen und sich zu bewegen** – wenn es Ihr Gesundheitszustand zulässt.
- Vermeiden Sie **Überanstrengung**. Ihr Körper ist durch die Erkrankung möglicherweise geschwächt. Kraft und Ausdauer kehren nur langsam wieder zurück.
- Bitte fragen Sie nach: Bei **Medikamenten** – insbesondere aber auch neuen, Ihnen unbekanntem – welche Nebenwirkungen sie haben, und nach Untersuchungen welche Folgen diese auf Sie haben können.
- Stehen Sie das **erste Mal** nach einer Operation oder größeren Untersuchung nur mit der **Unterstützung** des Pflegefachpersonals auf.

## Bitten Sie um Hilfe!

*Wo sollte ich aktiv um Unterstützung bitten?*

- Lassen Sie sich die Rufanlage/Klingel erklären, damit Sie **sicher in der Benutzung** sind.
- Lassen Sie sich das Bett auf die für Sie **geeignete Höhe** stellen.
- Wenn Sie Angst haben aus dem Bett zu fallen, lassen Sie sich einseitig **Bettseitenteile** anbringen.
- Falls Sie **weitere Hilfsmittel** benötigen, z. B. eine Toilettenerhöhung, sprechen Sie das Pflegefachpersonal an.

- Lassen Sie sich auch von Ihren **Angehörigen/ Besuchern** unterstützen und nehmen Sie deren Hilfe in Anspruch.
- Lassen Sie sich von den Mitarbeitern der Station (Pflegefachpersonen, Ärzte, Physiotherapeuten) zeigen, wie Sie Ihre **Fähigkeiten selbst trainieren** können. Sie helfen Ihnen gerne.



## Seien Sie achtsam!

*Worauf sollte ich in meiner Umgebung achten?*

- Vermeiden Sie das Gehen auf **feuchten und unebenen Böden**. Sie könnten ausrutschen.
- Seien Sie aufmerksam bei „**Stolperfallen**“, z. B. Übergang von Zimmer zum Bad.
- Planen Sie **mehr Zeit** für den Weg zur Toilette ein und gehen Sie etwas **früher als gewohnt**. Die Wege sind häufig länger als bei Ihnen zu Hause.

## Melden Sie Stürze!

*Falls Sie doch mal stürzen sollten:*

- Machen Sie auf sich **aufmerksam** – Klingel/Rufanlage, lautes Rufen usw., damit wir Ihnen sofort helfen können.
- **Melden** Sie dies immer dem Pflegepersonal – auch wenn Ihnen der Sturz harmlos erschien und Sie sich nicht verletzt haben.

Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Stationsteam.

## Geben Sie uns Hinweise!

*Stolperfallen gemeinsam beseitigen!*

- Informieren Sie das Krankenhauspersonal bitte,
- wenn etwas **auf dem Boden verschüttet** ist oder Gegenstände auf dem **Boden liegen**, damit wir diese aufwischen/aufheben können.
  - wenn das **Licht** oder die **Klingel/Rufanlage** nicht funktioniert.
  - über **Unebenheiten** auf dem Boden.

*Wir wünschen Ihnen einen sicheren Aufenthalt.*

Diese Broschüre und weitere Publikationen – **Fakten und Erläuterungen** sowie **Checkliste für Klinikmitarbeiter – Prävention von Stürzen** wurden von der AG des Aktionsbündnis Patientensicherheit „Ältere Patienten im Krankenhaus“ erstellt. Alle genannten Materialien erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle.

Das Aktionsbündnis Patientensicherheit dankt sehr herzlich dem Bundesministerium für Gesundheit für die Förderung dieses Projektes.



AKTIONSBÜNDNIS  
**PATIENTENSICHERHEIT**

Herausgeber:

Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.

Am Zirkus 2, 10117

Berlin [info@aps-ev.de](mailto:info@aps-ev.de)

2. Auflage, Juli 2014

Fotos:  
Fotolia - GordonGrand (S. 1), Alexander Raths (S. 5), Sandor Kacs (S.10)  
APS - Peter Bender (S. 2)



