

## Kontakt



**Asklepios Klinik Am Kurpark Bad Schwartau**  
Pflegedienst  
Am Kurpark 6-12  
23611 Bad Schwartau  
Tel.: + 49 451 2004-160  
Fax: + 49 451 2004-192  
badschwartau@asklepios.com  
www.asklepios.com/badschwartau



**ASKLEPIOS**  
Gesund werden. Gesund leben.

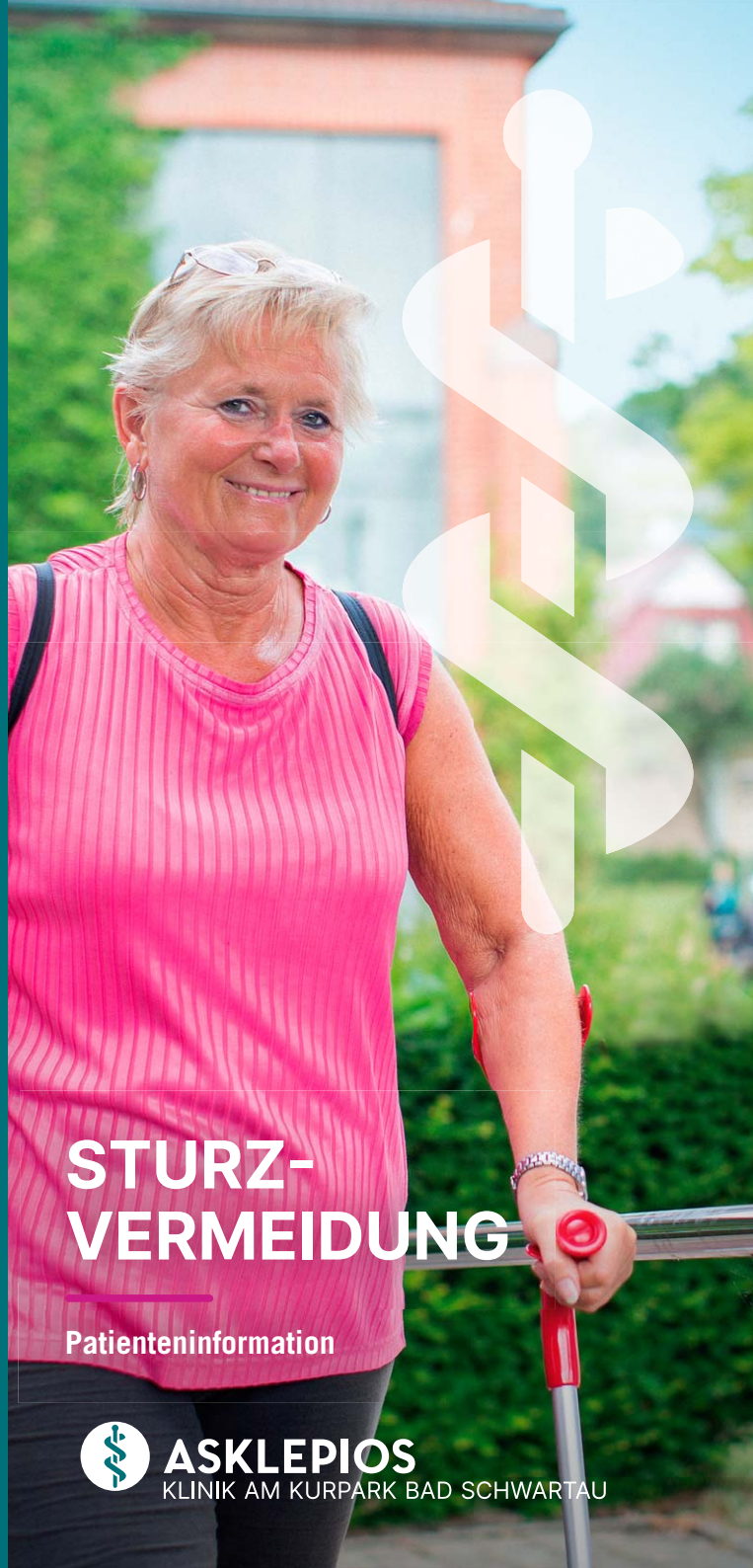
Stand 02/2024

# STURZ- VERMEIDUNG

Patienteninformation



**ASKLEPIOS**  
KLINIK AM KURPARK BAD SCHWARTAU





## LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,

hier erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihr Sturzrisiko\* verringern können:

### STURZVORBEUGENDE MAßNAHMEN

- Lassen Sie sich die Räumlichkeiten, die Funktion Ihres Bettes und die Notrufanlage erklären und probieren Sie es unter Anwesenheit unseres Pflegepersonals gleich aus.
- Wenn Sie nachts aufstehen müssen, schalten Sie das Licht ein und rufen Sie das Pflegepersonal zur Unterstützung. Achten Sie darauf, dass keine Hindernisse (z.B. Ihr Gepäck) im Weg sind.
- Vermeiden Sie das Barfußlaufen und das Laufen auf feuchten Fußböden. Tragen Sie festes Schuhwerk, am besten mit flacher und fester Sohle.
- Achten Sie auf stolpersichere und bequeme Kleidung z.B. nicht zu lange Hosenbeine, herunterhängende Gürtel, Bademäntel.
- Sollten Sie beim Aufstehen, im Sitzen, beim Gehen oder Stehen unsicher sein, bitten Sie um Unterstützung bei unserem Pflegepersonal. Ihre Therapie wird entsprechend auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet.
- Benutzen Sie Ihre Hilfsmittel wie z.B. Brille, Hörgerät oder Gehilfe auch für kurze Strecken.
- Medikamente können die Sturzgefährdung beeinflussen. Besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt die Medikamenteneinnahme.

### HILFSMITTEL

- Bekommen Sie während Ihres Aufenthaltes Hilfsmittel verschrieben, so lassen Sie sich anleiten und üben so lange mit Ihrem Therapeuten, bis Sie sich sicher fühlen.
- Haben Sie bereits Hilfsmittel (z.B. Rollator, Gehhilfen, Stock), dann gebrauchen Sie sie nach Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt auch bei uns.
- Achten Sie beim Rollator darauf, dass die Bremsen festgestellt sind, wenn Sie sich setzen oder aufstehen möchten.
- Gehhilfen sollten Ihrer Körpergröße angepasst sein. Lassen Sie sich von unseren Mitarbeitern aus den Bereichen Therapie in den richtigen Gebrauch einweisen.
- Gegenstände können mit einer Greifzange vom Boden aufgehoben werden. Ein Strumpfanzieher erleichtert Ihnen das Bücken beim Strumpfanziehen.

### WOHNRAUMANPASSUNG

- Vermeiden Sie Stolperfallen und Hindernisse in Ihrer Umgebung wie z.B. Teppichkanten.
- Befestigen Sie Zuhause im Bedarfsfall Haltegriffe. Prüfen Sie vorher die Tragfähigkeit der Wände und lassen Sie sich gerne im Sanitätsfachgeschäft beraten.
- Sorgen Sie für gute Lichtverhältnisse, insbesondere nachts.
- Legen Sie in und vor Ihre Badewanne oder Dusche rutschfeste Matten.
- Gelder für bauliche Maßnahmen, wie z.B. der Einbau eines Treppenliftes oder die Verbreiterung der Türen, können bei Ihrer Versicherung, Kranken- und Pflegekasse beantragt werden.

\* gem. des Expertenstandards „Sturzprophylaxe in der Pflege“ vom Deutschen Netzwerk für Qualitätsentwicklungen in der Pflege (DNQP)