

## Bitte mitbringen:

- Festes Schuhwerk (geschlossener, bequemer, flacher Schuh und in der Weite regulierbar z.B. Schnürschuh oder mit Klettverschluss)
- Brille/Lesehilfe
- Funktionsfähige Hörgeräte
- Prothesen (Armprothese, Beinprothese)
- Speziell angepasste Hilfsmittel (Gehstock, Unterarmgehstützen, ggf. Rollator, ggf. Rollstuhl)

**Johanniter GmbH**

**Waldkrankenhaus**

Waldstraße 73  
53177 Bonn  
Telefon 0228 383-0

**Johanniter-Krankenhaus**

Johanniter-Straße 3 – 5  
53113 Bonn  
Telefon 0228 543-0

[www.bn.johanniter-kliniken.de](http://www.bn.johanniter-kliniken.de)

# Stürze vermeiden

Information für Patienten und Angehörige



## Liebe Patientinnen und Patienten,

viele Patienten, ob jung oder alt, haben im Krankenhaus ein erhöhtes Sturzrisiko. Diese kurze Informationsbroschüre soll Ihnen helfen, Ihre Sicherheit zu erhöhen

### Häufige Ursachen und Gefahrenquellen die zu einem Sturz führen können:

- Offene Kleidung
- Zu lockere Kleidung
- unzureichendes lockeres Schuhwerk
- Laufen auf Socken, Verbänden und Antithrombosestrümpfen
- Rutschgefahr durch feuchte Fußböden
- Erhöhte Gefahr im Dunkeln oder bei schlechter Beleuchtung
- Dringend benötigte oder verordnete Hilfsmittel bleiben unbenutzt (z. B. Brille oder Rollator)
- Nach operativen Eingriffen oder speziellen diagnostischen Maßnahmen (durch z. B. Gleichgewichtssprobleme)
- Bei bestimmten Erkrankungen (z. B. Schwindel) und durch Nebenwirkungen von Medikamenten



### Zu Ihrer eigenen Sicherheit – Maßnahmen zur Verhinderung eines Sturzes:

Geschlossene, flache Schuhe sind wichtig für ein sicheres Gehen. Neue Schuhe sind nicht zu empfehlen.

Socken oder Strümpfe sind kein Ersatz für Schuhe, auch nicht im Zimmer.

Achten Sie bitte auf nasse Böden und Hindernisse.

Schalten Sie bei schlechten Lichtverhältnissen bitte immer das Licht an. Dies gilt zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Nehmen Sie Ihre verordneten Medikamente regelmäßig.

Trinken Sie bitte ausreichend.

Wenn Sie Hilfe benötigen (z.B. beim Lichteinschalten, WC-Gang, Schuhe an- und ausziehen usw.) bitte klingeln Sie, besonders in der Nacht.

Wenn Sie unsicher sind, wir begleiten Sie gerne.



Bitte benutzen Sie Ihre Hilfsmittel (z.B. Gehstock, Rollator oder ähnliches).

Nicht plötzlich aufstehen. Verweilen Sie immer einen Moment auf der Bettkante

Sollten Sie Hör- und Sehhilfen zu Hause benutzen, tragen Sie diese bitte auch während ihres Aufenthaltes.

Denken Sie daran, Ihr Körper ist zur Zeit geschwächt und nicht so leistungsfähig aufgrund der Erkrankung. Kraft und Ausdauer kehren nur langsam zurück. Sorgen Sie für Ruhepausen.

Wenn Sie ein Beratungsgespräch zur Sturzvermeidung wünschen, wenden Sie sich bitte an das Sie betreuende Team, auch gern mit Ihren Angehörigen.

**Sturzgefahr lauert überall – Information für Patienten und Angehörige**