



# **Sturzvermeidung**

## Patientenratgeber



# Informationen zur Sturzvermeidung

**Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,  
sehr geehrte Angehörige,**

wir möchten Ihnen einige Informationen  
zur Sturzvermeidung geben.

Stürze ereignen sich häufiger in einer ungewohnten  
Umgebung als in der gewohnten Umgebung zu Hause.

Sie befinden sich in unserer Klinik aufgrund ihrer Erkrankung  
oder ihrer Operation. Risiken wie Gangunsicherheit, einge-  
schränkte Beweglichkeit, Sehschwäche oder Kreislaufprobleme  
nach Gabe von Beruhigungs- und Schlafmitteln erhöhen die  
Gefahr zu stolpern bzw. zu stürzen.

Daher benötigen wir Ihre Unterstützung – bitte gestatten Sie  
uns, Ihnen folgende Ratschläge für die Zeit ihres Aufenthaltes  
bei uns zu geben.

Sollten Sie weitere Fragen haben wenden Sie sich bitte an das  
Pflegeteam Ihrer Station: wir helfen Ihnen gerne!

# Maßnahmen zur Sturzvermeidung

**Zu Ihrer eigenen Sicherheit bitten wir Sie, folgendes zu beachten:**

- Falls es Ihnen möglich ist, ziehen Sie beim Gehen bitte festes Schuhwerk bzw. Pantoffeln an.
- Wenn Sie eine Sehbeeinträchtigung haben, tragen Sie beim Laufen bitte immer Ihre Brille.
- Falls Sie gangunsicher sind, fragen Sie das Pflegepersonal nach einem Hilfsmittel oder einer Gehhilfe und lassen Sie sich in den korrekten Umgang damit einweisen.
- Wenn Sie eine starke Gangunsicherheit haben, verlassen Sie das Bett (bzw. den Stuhl oder Sessel) bitte nur in Begleitung.
- Nutzen Sie die „Klingel“, wenn Sie unsicher sind, damit das Pflegepersonal Ihnen beim Aufstehen/Gehen helfen kann.
- Bitte nehmen Sie die Beleuchtung in Anspruch und informieren Sie uns, wenn diese nicht funktionieren sollte.
- Stehen Sie das erste Mal nach einer Operation nicht alleine auf.
- Stehen Sie nach einer Einnahme starker Schmerz- oder Beruhigungsmittel nicht alleine, ohne Hilfe, auf.
- Falls Sie stürzen, informieren Sie bitte unbedingt das Pflegepersonal.

# Bitte: Nicht stürzen!



**Hilfe rufen!**



**Hilfsmittel nutzen!**



**Warnhinweise beachten!**



**Brille aufsetzen!**



**Schuhe tragen!**



Universitätsklinikum Essen  
Hufelandstr. 55  
45147 Essen