

## Tipps für zu Hause

- Entfernen Sie alle Brücken und Läufer (auch im Bad)!
- Wählen Sie ebene und rutschfeste Bodenbeläge.
- Entfernen Sie alle Türschwellen.
- Achten Sie darauf, dass die Treppengeländer fest sind und auf eine gute Beleuchtung.
- Vermeiden Sie Stolperfallen wie herumliegende Kabel (z. B. hinter Schränke verlegen).
- Verzichten Sie auf Leitern und Hocker als Stehhilfen. Bewahren Sie häufig benutzte Gegenstände in erreichbarer Höhe auf.
- Nutzen Sie rutschfeste Einlagen in der Dusche/Badewanne.
- Tragen Sie Ihr Notrufsystem immer am Körper.
- Legen Sie Ihr (mobiles) Telefon nachts immer gut erreichbar neben Ihr Bett.
- Lassen Sie sich notwendige Haltegriffe im Badezimmer montieren.



## Haben Sie noch Fragen?

Dann wenden Sie sich doch bitte vertrauensvoll an unser Pflegepersonal sowie Ärzte, Therapeuten und den Sozialdienst!

Außerhalb des Krankenhauses stehen Ihnen Ihr Hausarzt, Apotheker und Sanitätshaus zur Verfügung.

Besonders bei Fragen zur Kostenübernahme bei baulichen Veränderungen (Haltegriffe im Badezimmer oder Türschwellen entfernen) wenden Sie sich an

**Ihre Pflegefachkräfte**  
im Krankenhaus St. Joseph-Stift Bremen

## Sturz!

Tipps zur Vorbeugung

Informationsbroschüre  
für Patienten und Angehörige



Krankenhaus  
**St. Joseph-Stift** Bremen

Schwachhauser Heerstr. 54  
(Haupteingang Schubertstraße)  
28209 Bremen

Fon (0421) 347 0  
Fax (0421) 347 1801

info@sjs-bremen.de  
www.sjs-bremen.de



Krankenhaus  
**St. Joseph-Stift** Bremen

Eine Einrichtung der  
St. Franziskus-Stiftung Münster

INFO-PFL01-11.09

## Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

nationale Expertenstandards sind von einem Expertengremium auf Bundesebene entwickelte Kriterien zu verschiedenen pflegerrelevanten Themen, die bundesweit bindenden Charakter in allen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen besitzen.

Schätzungsweise 30% aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens 1x im Jahr. Bei den über 85-jährigen erschreckenderweise über die Hälfte.

Ein Sturz, vor allem im höheren Alter, ist meistens ein einschneidendes Erlebnis. Der Sturz kann von harmlosen blauen Flecken bis hin zu schweren körperlichen Verletzungen führen und den Betroffenen in eine mehr oder weniger starke Pflegebedürftigkeit zwingen.

Entstandene Ängste können zu zusätzlichen Bewegungseinschränkungen führen und somit weitere Stürze begünstigen.

Diese Broschüre soll Ihnen hilfreiche Tipps zur Minimierung der Sturzgefahr bieten; sowohl während Ihres Aufenthaltes in unserem Hause als auch wieder zuhause.



## Tipps für die Zeit im Krankenhaus

- Tragen Sie festes Schuhwerk oder ABS-Socken.
- Essen und trinken Sie ausreichend.
- Seien Sie vorsichtig bei nassem und glattem Untergrund.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten über einen Hüftprotektor.
- Benutzen Sie immer Ihre Gehhilfen, wie z.B. Rollator, Gehstock, etc..
- Tragen Sie immer Ihre Brille und Hörgeräte.
- Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit (Kreislauf).
- Vermeiden Sie schnelle Richtungswechsel (Schwindel).
- Achten Sie darauf, dass das Nachtlicht eingeschaltet ist.
- Nutzen Sie die angebotenen Therapien und fragen Sie den zuständigen Therapeuten nach geeigneten Kraft- und Balanceübungen.
- Wenn Sie sich unsicher fühlen, melden Sie sich jederzeit sofort beim Pflegepersonal!

## Was sie sonst noch tun können

- Nutzen Sie Verabredungen mit Nachbarn, Freunden oder Verwandten zu gemeinsamen Spaziergängen oder anderen körperlichen Aktivitäten.
- Nutzen Sie Sportangebote im Verein oder Volkshochschule.
- Lassen Sie Augen und Gehör sowie Brille und Hörgerät regelmäßig überprüfen.
- Lassen Sie Ihre Medikamente regelmäßig vom Arzt überprüfen und nehmen Sie sie korrekt ein.
- Nehmen Sie Hilfe in Anspruch! Besonders beim Fensterputzen und Einkaufen.

## Für Tierbesitzer

Denken Sie daran, dass das Verhalten Ihres Haustieres nicht immer kalkulierbar ist.

