

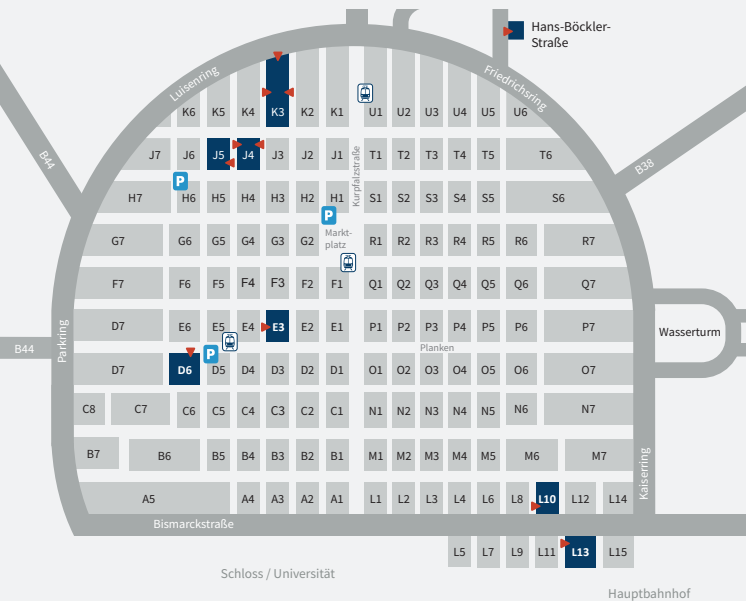
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Gerontopsychiatrie
www.zi-mannheim.de

Kontakt

Janine Marcy
Fach- und Gesundheits- und
Krankenpflegerin für Gerontopsychiatrie
Telefon: 0621 1703-3134
E-Mail: janine.marcy@zi-mannheim.de

Stand 08/2023 · Titelfoto: fotolia.com – © Ralf Kollmann

Anfahrt mit den Straßenbahnlinien 1, 3, 4, 5 und 7
Haltestellen Abendakademie und Marktplatz



Sehr geehrte Patientinnen und Patienten, Liebe Angehörige,

das Thema „Sturzvermeidung“ und „Sturz“ spielt in der Patientenversorgung eine wichtige Rolle. Stürze können gerade bei älteren Menschen folgenschwere Ereignisse sein, die zu Unsicherheit, Schmerzen oder Verletzungen führen.

Eine ungewohnte Umgebung – wie zum Beispiel das Krankenhaus – kann das Sturzrisiko leider erhöhen. Aus diesem Grund wenden wir uns mit diesem Flyer an Sie. Wir möchten Ihnen hilfreiche Tipps zur Minimierung der Sturzgefahr bieten.

Tipps für die Zeit im Krankenhaus

- Tragen Sie festes, geschlossenes Schuhwerk oder fragen Sie das Personal nach Anti-Rutsch-Socken
- Tragen Sie immer Ihre Brille und Hörgeräte
- Benutzen Sie Ihre gewohnten und gut angepassten Gehhilfen!
Haben Sie Fragen zum Umgang mit Ihren Gehhilfen? Sprechen Sie uns an!
- Seien Sie vorsichtig bei nassem und glattem Bodenbelag
- Bestimmte Medikamente verursachen Nebenwirkungen wie Schwindel, Müdigkeit, etc. Achten Sie auf Veränderungen und zögern Sie nicht, bei Bedarf um Hilfe zu bitten
- In der Ruhe liegt die Kraft! Planen Sie für Wegstrecken (WC, Untersuchungen, etc.) mehr Zeit als gewöhnlich ein
- Achten Sie darauf, immer das Licht zu benutzen

- 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 beim Pflegepersonal

Wie können Sie als Angehörige mithelfen?

- Sorgen Sie dafür, dass alle nötigen und gewohnten Hilfsmittel während des Krankenhausaufenthalts zur Verfügung stehen
- Nutzen Sie den Ausgang mit Ihrem Angehörigen! Nehmen Sie sich für alle Bewegungen/Spaziergänge bewusst mehr Zeit!
- Halten Sie folgende Reihenfolge beim Aufstehen ein:
 - Am Bettrand aufsitzen lassen
 - Kurze Ruhepause
 - Geeignete Schuhe und Kleidung anziehen
 - Ggf. Hüftprotektorenhosen nicht vergessen
 - Brille und Hörgeräte anziehen
 - Gehhilfen bereitstellen
 - Anfangs nur kurze Strecken gehen und den Angehörigen begleiten
 - Bei längeren Strecken immer wieder Pausen einlegen
- Bei Unsicherheiten können Sie sich jederzeit an das Pflegepersonal wenden!
- Denken Sie daran, vor der Entlassung Ihres Angehörigen, zuhause möglichst alle Stolperfallen zu entfernen oder zu minimieren!