



Kreiskrankenhaus  
Rotenburg a. d. Fulda

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Philipps-Universität Marburg

# Sturzprophylaxe

Information für Patienten  
und deren Angehörige



Kreiskrankenhaus  
Rotenburg a. d. Fulda

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Philipps-Universität Marburg

Rotenburg a. d. Fulda  
Am Emanuelsberg 1  
36199 Rotenburg a. d. Fulda  
Telefon 06623 86-0  
info@kkh-rotenburg.de  
[www.kkh-rotenburg.de](http://www.kkh-rotenburg.de)

*In unserer Mitte der Mensch*

## Anfahrt



design: [www.lichtweisz.de](http://www.lichtweisz.de)



## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

jeder Mensch hat ein Risiko zu stürzen.  
Dabei passieren Stürze oft aus Unachtsamkeit.

Die Sturzprophylaxe dient dazu, die Risiken eines Sturzes zu mindern. Sturzbedingte Verletzungen zählen zu den häufigsten Ereignissen, die die Selbstständigkeit zu Hause lebender Menschen beeinträchtigt, Ängste auslösen und ihre Alltagskompetenz einschränken können.

Die Broschüre soll Ihnen dabei helfen,  
Stürze zu vermeiden.

## Tipps für Zuhause

- Sorgen Sie stets für eine ausreichende Beleuchtung
- Achten Sie auf festes Schuhwerk
- Benutzen Sie evtl. vorhandene Gehhilfen oder andere individuell angepasste Hilfsmittel
- Entfernen Sie Brücken, Teppiche und Kabel, beziehungsweise verlegen Sie sie so, dass sie keine Stolperfallen oder Hindernisse darstellen
- Durch rutschfeste Matten, Haltegriffe und Handläufe können Sie ihr Bad, Flure und Treppenhäuser sichern
- Nutzen Sie ohne Ausnahme evtl. vorhandene Sehhilfen
- Halten Sie Ihren Körper fit, z.B. mit Kraft-, Balance-, Ausdauer- oder Koordinationsübungen

Für Fragen und weitere Informationen stehen Ihnen das Pflegepersonal und die Ärzte Ihrer Station gerne zur Verfügung. Sprechen Sie uns an!

## Während Ihres Aufenthaltes

Die Sturzgefahr lässt sich deutlich reduzieren, wenn Sie während Ihres Aufenthaltes bei uns Folgendes beachten:

- Betätigen Sie den Lichtschalter, wenn Sie im Dunkeln aufstehen müssen
- Nutzen Sie auch für kurze Strecken immer Ihre Gehhilfen
- Tragen Sie geschlossene Schuhe mit rutschfesten, flachen Sohlen
- Vermeiden Sie das Gehen auf feuchten Böden
- Benutzen Sie die Haltegriffe in den Zimmern und auf den Fluren
- Lassen Sie sich die Klingelanlage erklären und nutzen Sie diese, wenn Sie Unterstützung benötigen
- Sprechen Sie uns jederzeit an, wenn Sie Begleitung wünschen, sich beim Gehen unsicher fühlen. Wir werden Ihnen zu jeder Zeit die nötige Unterstützung anbieten.
- Falls Sie doch einmal stürzen sollten, machen Sie auf sich aufmerksam und melden Sie sich beim Pflegepersonal.

