

Stürzen vorbeugen

- Benutzen Sie Ihre eigenen Hilfsmittel, wenn möglich.
- Sollten Sie Hilfsmittel benötigen (z.B. Rollator, Urinflasche, Toilettenstuhl), stellen wir Ihnen diese leihweise zu Verfügung.
- Wir weisen Sie in die Benutzung von Hilfsmitteln ein.
- Teilen Sie uns mit, wenn Sie sich beim Gehen unsicher fühlen.
- Bleiben Sie in Bewegung, vermeiden Sie jedoch Überanstrengung.
- Stehen Sie das erste Mal nach einer Operation/ einem Eingriff nur in Begleitung auf.
- Geben Sie dem Arzt an, welche Medikamente Sie einnehmen.

Weitere Informationen erhalten Sie hier

Für weitere Fragen sprechen Sie unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an. Wir beraten Sie gerne!

Universitätsklinikum Mannheim

Theodor Kutzer Ufer 1-3
68167 Mannheim
www.umm.de

Weitere Informationen erhalten Sie hier:

www.umm.de/geriatrie
www.umm.de/physiotherapie/
[www.umm.de/patienten-besucher/
Veranstaltungen/](http://www.umm.de/patienten-besucher/Veranstaltungen/)
www.pflege-umm.de
www.pflege-umm.de/pflege/kinaesthetik/
www.das-sichere-haus.de
www.gdv.de
www.aps-ev.de

Broschüren und Informationsmaterial erhalten Sie auf Anfrage bei Ihrem Stations- oder Ambulanzteam

Universitätsklinikum Mannheim



Risiko Sturz

Informationen für Patientinnen, Patienten
Angehörige und Bezugspersonen

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige und Bezugspersonen

Stürze können in jedem Lebensalter auftreten und teilweise schwerwiegende Folgen mit sich bringen.

Dieser Flyer möchte Sie zu diesem Thema sensibilisieren und über Risiken sowie vorbeugende Maßnahmen informieren.

**Bewegung ist die Basis für eine
größtmögliche Unabhängigkeit!**

Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen
Ihr Stationsteam

Bin ich sturzgefährdet ?

Die Einschätzung der Sturzrisiken und Information sowie Beratung haben das Ziel, das Sturz- und Verletzungsrisiko zu vermindern.

Risiken können sein:

Ich...

- ...werde/wurde operiert
- ...bin in den letzten acht Wochen gestürzt
- ...habe Schwindel, Gleichgewichts- oder Balancestörungen
- ...verwende Hilfsmittel
- ...bin im Sehen und/oder Hören eingeschränkt
- ...habe Schmerzen
- ...bin in der Beweglichkeit eingeschränkt
- ...habe Konzentrations- oder Merkschwächen
- ...habe Blasen- oder/und Darmprobleme
- ...habe Angst zu stürzen
- ...fühle mich unsicher beim Gehen

Das können Sie aktiv tun!



Rutschfestes Schuhwerk!



Licht an!



Feuchte Böden meiden



Bremsen an Rollstuhl/Rollator feststellen!



Gehhilfsmittel benutzen!



Handlauf und Haltegriffe benutzen!



Begleitung beim Gehen



Funktion des Bettes erklären lassen



Klingelruf nutzen



Bitte melden Sie jeden Sturz auch wenn dieser harmlos erscheint