



SRH Gesundheit  
Sturzprävention

**Sicher und stabil durch  
den Alltag – wie Sie  
Stürzen vorbeugen.**





# Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Eltern und Zugehörige,

## **Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen.**

Sie sind noch unsicher auf den Beinen, haben Angst, eine falsche Bewegung zu machen und zu stürzen? Das ist verständlich. Denn mit zunehmendem Alter sowie bei bestehenden Erkrankungen und Einschränkungen führen Stürze oft zu ernsthaften Verletzungen. Das möchten wir vermeiden. Wir setzen alles daran, dass Sie sich während Ihres Klinikaufenthalts bei uns umsorgt und geschützt fühlen. Auch für die Zeit nach Ihrem Aufenthalt bei uns sollen Sie wissen, wie Sie sich möglichst gefahrlos in Ihrem Alltag bewegen können.

Sprechen Sie uns an, unsere Pflegekräfte sind geschult und unterstützen Sie gerne. Gemeinsam können wir aktiv dazu beitragen, dass Sie sich wieder sicher fühlen und Vertrauen zu sich selbst haben.

Ihr Pflegeteam

# Während Ihres Klinik- aufenthalts sind wir an Ihrer Seite.

## Wenn Sie sich überwiegend im Bett aufhalten

Sie liegen im Bett und möchten sich aus verständlichen Gründen eigenständig hinaus bewegen. Auch wenn Sie schon aufstehen dürfen, gibt es ein paar Dinge, auf die Sie achten sollten, damit das Risiko einer Verletzung möglichst gering ist.

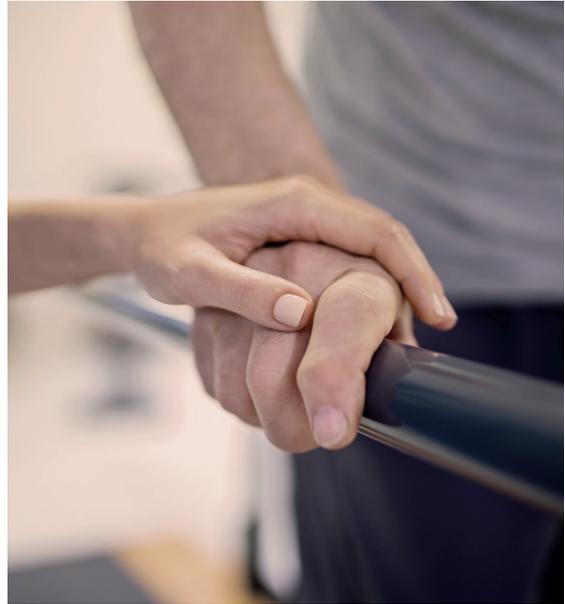
- Wenn kein Pflegepersonal anwesend ist, sollte sich das höhenverstellbare **Bett in der tiefsten Position befinden** – bitte achten Sie darauf. Sollte dies nicht der Fall sein, rufen Sie eine unserer Pfleger:innen.
- Wenn Sie Sorge haben, aus dem Bett zu fallen, können **Seitenteile hochgeklappt oder Bettgitter angebracht** werden.
- Bitte stehen Sie nach der Einnahme von Beruhigungs- oder Schlafmitteln, die Sie z. B. vor einer Operation bekommen oder die für Sie ungewohnt sind, nicht alleine auf. In diesem Fall ist ein Gang zur Toilette **ausschließlich mit Unterstützung unserer Pflegekräfte** möglich.

**Eine Bitte an die Zugehörigen:** Achten Sie beim Verlassen des Zimmers darauf, dass Bettgitter oder Seitenteile hochgeklappt sind, dies gilt insbesondere für Kleinkinderbetten.



## Wenn Sie zu Fuß unterwegs sind

Bewegung ist wichtig. Daher möchten wir Ihrer Mobilität keinesfalls im Wege stehen. Im Gegenteil: Wenn es Ihre Erkrankung zulässt, unterstützen wir Sie dabei, wieder in Gang zu kommen. Auch hier sollten Sie aber Verhaltensmaßregeln beherzigen, die einem Sturz vorbeugen können.



- Tragen Sie **gut passende und festsitzende Schuhe**, auch für kurze Wege, wie zum Beispiel beim Toilettengang.
- Nutzen Sie **Handläufe und Haltegriffe an den Wänden oder feststehende Möbel**, wie Bett oder Waschbecken, um sich daran festzuhalten. Bewegliche Möbel oder Gegenstände wie Ihren Nachttisch sollten Sie meiden.
- Bitte **benutzen Sie die Klingel und rufen Sie uns** vor allem nachts **frühzeitig**, wenn Sie unsicher sind oder nicht alleine aufstehen können.
- Sie können ein **kleines Licht brennen lassen**, z. B. in Ihrem Bad. Das hilft bei der Orientierung, wenn es dunkel ist. Fragen Sie unsere Pflegekräfte danach.
- Wenn Sie schlecht sehen, achten Sie darauf, dass Sie zum Gehen **die richtige Brille tragen und benutzen Sie bitte Ihr Hörgerät**, falls Sie eines benötigen.
- **Kinder sollten immer begleitet werden** und nicht über Flure rennen.

# Wenn Sie fahrbare Hilfsmittel nutzen

- Wenn Sie aus dem Rollstuhl aufstehen oder sich hineinsetzen wollen, **stellen Sie unbedingt die Bremsen fest**. Das gilt auch für Rollatoren.
- Hängen Sie **keine schweren Taschen oder Rucksäcke** an die Rückenlehne.
- Wenn Sie beim Umsetzen unsicher sind, **lassen Sie sich helfen**.
- Achten Sie darauf, dass Sie sicher im Rollstuhl sitzen und weder herausrutschen noch mit dem Oberkörper nach vorne kippen. **Ein Rollstuhltisch kann Ihnen zusätzliche Sicherheit bieten**.
- Wenn Ihr Rollstuhl einen Kippschutz hat, achten Sie auf **die richtige Position**.
- Wenn Sie gelähmt sind und Ihr Oberkörper trotz guter Sitzposition nach vorne fällt, kann dies **ein spezieller Brustgurt** verhindern.



# Wenn es mal schwieriger wird – wir kümmern uns.

## Situationen, in denen wir einfühlsam handeln müssen.

Während des Krankenhausaufenthalts kann die Einnahme von Medikamenten oder die Nachwirkung einer Narkose dazu führen, dass Patient:innen Risiken eingehen, deren Folgen sie nicht abschätzen können. Daher kommt es manchmal vor, dass Patient:innen Bett oder Rollstuhl verlassen, obwohl sie körperlich oder geistig nicht dazu in der Lage sind.

Wir sind uns bewusst, dass wir in diesen Momenten behutsam vorgehen müssen, um unsere Patient:innen nicht noch mehr zu verunsichern. Erhöhte Aufmerksamkeit und vermehrte Überwachung sind für uns dann selbstverständlich. Um außerdem das Verletzungsrisiko auf ein Minimum zu reduzieren, können unter anderem folgende Maßnahmen ergriffen werden:

- Beruhigungsmittel werden nach ärztlicher Anordnung verabreicht.
- In seltenen, extremen Fällen: Sehr unruhige Patient:innen können nach ärztlicher Anordnung im Bett mit speziellen Gurten bzw. Bettgittern gesichert werden. **Dafür ist jedoch die Unterschrift der Erziehungsberechtigten bzw. der gesetzlichen Betreuer erforderlich.**

Sollten Sie als Besucher:in oder Begleitperson Veränderungen im Verhalten Ihrer Zugehörigen bemerken und Angst um deren Sicherheit haben, sprechen Sie uns bitte an. Wir helfen oder klären gerne auf.

A young woman with brown hair tied back, wearing a blue cardigan over a light blue shirt, stands on the left, smiling warmly. To her right is an elderly man with white hair and glasses, wearing a dark blue button-down shirt, also smiling. They are both looking towards the camera against a plain, light-colored background.

# **Gut zuhause ankommen und sich sicher bewegen.**

Sie sind froh, wieder in Ihren eigenen vier Wänden zu sein. Ihr Körper macht aber keinen Unterschied zwischen Klinik und Zuhause. Bitte achten Sie weiter auf sich und nutzen Sie unsere Tips, um sich auch zuhause sicher zu bewegen.



A person's arm in a green jacket is visible on the left side of the frame. The background is a soft-focus beach scene with waves and sand.

Das Leben ist ein Fluss.  
Alles ist in Bewegung.  
Sie müssen diesen Weg  
nicht alleine gehen. Wir  
gehen den Weg mit Ihnen  
gemeinsam.

**Aus Leidenschaft  
fürs Leben.**

## **Sie haben Fragen?**

Wir sind für Sie da.

SRH Kliniken Landkreis Sigmaringen

[info.kls@srh.de](mailto:info.kls@srh.de)