

Viele Erkrankungen führen zur Einschränkung der Beweglichkeit und erhöhen das Sturzrisiko.

Faktoren, die für Stürze verantwortlich sein können, sind:

- **Medikamente, die Schwindel und Wahrnehmungsstörungen hervorrufen**
- **Fremde Umgebung**
- **Sehbeeinträchtigung**
- **Blasenschwäche**
- **Angst vor Stürzen bzw. Sturzvorgeschichte**
- **Unsicheres Gangbild aufgrund von Vorerkrankungen**
- **Operationen**

Wir ermitteln Ihr individuelles Sturzrisiko, stellen geeignete Hilfsmittel zur Verfügung und helfen Ihnen, sie richtig einzusetzen. Bitte besprechen Sie mit unserem Pflegeteam, bei welcher Aktivität Sie Unterstützung benötigen.

Um Stürze zu verhindern, können Sie persönlich etwas dafür tun:

- **tragen Sie feste, geschlossene und flache Schuhe**
- **benutzen Sie geeignete Hilfsmittel (Unterarmgehstützen, Rollator, Haltegriffe) und nehmen Sie bitte die Hilfe des Pflegepersonals und der Physiotherapie in Anspruch – beachten Sie ihre Hinweise**
- **tragen Sie bequeme, nicht zu enge Kleidung**
- **sorgen Sie für ausreichende Lichtverhältnisse, schalten Sie besonders nachts das Licht ein, wenn Sie aufstehen müssen**
- **bei Schwindel oder Veränderungen der Körperwahrnehmung sprechen Sie mit dem Pflegepersonal oder dem Arzt**
- **bestimmen Sie Ihr Tempo und lassen Sie sich nicht dazu drängen, schneller zu gehen**
- **achten Sie darauf, dass Ihr Bett auf der niedrigsten Position eingestellt ist**
- **passen Sie auf Stolperfallen auf (auch zu Hause: Teppichbrücken, Kabel)**
- **vermeiden Sie Gehübungen auf nassem Boden**
- **stehen Sie nach der Operation nur mit Anleitung des Pflegepersonals oder der Physiotherapie auf**
- **wenn Sehhilfen benötigt werden, benutzen Sie diese bei jeder Mobilisation**
- **ziehen Sie sich immer Schuhe bei der Mobilisation an**

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ihr Pflegeteam