

■ **Beugen Sie einem Sturz auch zu Hause vor:**

Lassen Sie sich vom Hausarzt beraten:

- Trägt eine Gehhilfe zu Ihrer Sicherheit bei ?
- Vermittelt Ihnen eine rutschfeste Matte vor dem Bett Sicherheit beim Aufstehen ?
- Ist eine Hüftschutzhose zur Vermeidung von Oberschenkelbrüchen für Sie sinnvoll, wenn Sie doch einmal stürzen sollten ?

Sorgen Sie für eine gute Sicht !

Nutzen Sie Möglichkeiten, Ihre Kraft und Ihre Beweglichkeit zu trainieren !

Neben Krankengymnastik nutzen Sie regionale Angebote wie Tanzgruppen, Wassergymnastik, Radfahren und vieles mehr.  
Infos auch unter: [www.fit-in-jedem-alter.de](http://www.fit-in-jedem-alter.de)

Bringen Sie Haltegriffe an und vermeiden Sie Stolperfallen im häuslichen Umfeld !

■ **Kontakt:**

Dr. rer. medic. Doris Tacke  
Pflegeentwicklung und -forschung  
Schildescher Str. 99  
33611 Bielefeld  
Tel. 0521 | 772 - 7 51 06  
E-Mail: [Doris.Tacke@evkb.de](mailto:Doris.Tacke@evkb.de)



## Stürze vermeiden - Beweglichkeit erhalten



**Eine Information für  
unsere Patienten**

## *Liebe Patientin, lieber Patient,*

die Gefahr zu stürzen und sich dabei zu verletzen steigt mit zunehmendem Alter, im Krankheitsfall und beim Aufenthalt in ungewohnter Umgebung.

Wir möchten mit dieser Information dazu beitragen, dass Sie sich bei uns sicher fühlen und während Ihres Aufenthaltes möglichst nicht zu Fall kommen.

### ■ **Sind Sie sturzgefährdet ?**



Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit "Ja" beantworten, dann liegt ein Risiko vor:

- Haben Sie Probleme, Ihr Gleichgewicht zu halten?
- Leiden Sie an einer Krankheit, die Ihre Bewegungsfähigkeit oder Ihre Kraft einschränkt, wie bspw. ein Schlaganfall, die Parkinson Krankheit oder Multiple Sklerose?
- Ist Ihre Sehkraft vermindert?
- Leiden Sie an Blasenschwäche? Haben Sie häufig den Drang, schnell zur Toilette zu müssen?
- Nehmen Sie regelmäßig Schlaf- oder Beruhigungsmittel?
- Benutzen Sie Hilfsmittel beim Gehen?
- Sind Sie bereits gestürzt oder haben Sie Angst vor einem Sturz?

### ■ **Sie können Ihr Risiko zu stürzen beeinflussen!**

Bitten Sie uns um Hilfe,

- wenn Sie Angst haben, aus dem Bett zu fallen,
- wenn Sie beim Gehen unsicher sind,
- wenn Sie aufstehen möchten und Schlafmittel eingenommen haben oder frisch operiert sind,
- wenn Sie sich auf dem Weg zur Toilette in Begleitung sicherer fühlen.
- Schalten Sie nachts das Licht an, wenn Sie das Bett verlassen!

### ■ **Bitte sagen Sie uns,**

wenn sie unter Gleichgewichtsstörungen leiden. Gemeinsam mit unseren Physiotherapeuten bieten wir Ihnen ein Balancetraining an.

### ■ **Sprechen Sie uns an,**

wenn Sie mehr Informationen zur Vorbeugung von Stürzen - auch für Ihre Situation zu Hause - benötigen, wir informieren Sie gerne!

Ihre Pflegefachkräfte  
im Ev. Krankenhaus Bielefeld