



Aggertalklinik ...mit uns in Bewegung  
 Eifelklinik ...für Körper und Seele  
 Klinik Niederrhein ...neue Kraft fürs Leben  
 Klinik Roderbirken ...am Puls des Menschen  
 Lahntalklinik ...gesundes Leben durch Bewegung  
 Nordseeklinik Borkum ...mehr Luft zum Atmen

Kliniken der Deutschen Rentenversicherung Rheinland



## Sturzvorbeugung und Sturzgefahr

### Wie kann Ihre Mithilfe aussehen?

- Nutzen Sie das von uns angebotene Sportprogramm und Bewegungsprogramm
- Beachten Sie die Rutschgefahr auf feuchten Böden
- Tragen Sie angepasstes Schuhwerk entsprechend Ihrer sportlichen Aktivität, zum Beispiel im Schwimmbad, in der Sporthalle und im Außengelände
- Achten Sie auf Hindernisse in Zimmer, Klinik und Außengelände
- Sorgen Sie für gute Lichtverhältnisse, auch in der Nacht
- Lassen Sie sich beim Aufstehen Zeit und verschaffen Sie sich mit den Füßen Bodenkontakt
- Tragen Sie bitte, falls vorhanden, Hörgerät, Brille oder Kontaktlinsen
- Tragen Sie rutschfestes und geschlossenes Schuhwerk
- Ihre Kleidung sollte bequem und gut sitzend sein
- Sollten Sie Hilfsmittel zum Gehen benötigen, benutzen Sie diese auch für kurze Strecken und stellen Sie diese in erreichbare Nähe
- Bei akuten Problemen wenden Sie sich bitte an Ihr Pflegepersonal oder Ihren Stationsarzt

Informieren Sie uns bitte umgehend im Falle eines Sturzes.

### Notizen:

---



---



---



---



---

Wenn Sie diese Empfehlungen beachten, können Sie das Risiko eines Sturzes minimieren.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt bei uns.

Ihr Pflegeteam

### Eifelklinik

Mosenbergstr. 19, 54531 Manderscheid

#### Zentrale

Telefon 06572 925-01  
 Telefax 06572 925-1961  
 redaktion@eifelklinik.de  
 www.eifelklinik.de

#### Pflegedienstleitung

**Iwona Heermann**  
 Telefon 06572 925-3120  
 iwona.heermann@eifelklinik.de

Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland

Stand 01/2020



**Eifelklinik**

...für Körper und Seele

Eine Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland

### Leitfaden für Patienten und Angehörige

- Wie kommt es zu Stürzen?
- Wie kann man Stürze vermeiden?
- Wie kann Ihre Mithilfe aussehen?



## Sturzprophylaxe

**Stürze sind häufig Ursache für Verletzungen und können überall und unverhofft auftreten. Wir möchten Sie über die wichtigsten Maßnahmen zur Sturzverhütung informieren.**

- Tragen Sie bei allen sportlichen Aktivitäten rutschfeste Sportschuhe, um Unfälle beim Sport in der Klinik und außerhalb der Klinik zu vermeiden.
- Hallenböden dürfen nur mit rutschfestem Schuhwerk betreten werden.
- Äste, Steine und ein nicht ebener Boden führen zu erhöhten Stolpergefahren auf Wanderwegen. Tragen Sie auf Spaziergängen und Wanderwegen zu Ihrem Schutz das entsprechende, rutschfeste und geschlossene Schuhwerk.
- Tragen Sie auch im Alltag rutschfeste und geschlossene Schuhe. Diese geben Ihrem Fuß mehr Halt und Stabilität und schützen Sie in der Klinik und außerhalb der Klinik vor Stürzen.
- Prägen Sie sich die Lichtschalter in Ihrem Zimmer gut ein, damit Sie diese auch im Dunkeln rasch finden.
- Achten Sie darauf, dass Sie nach dem Aufstehen Ihre Brille oder Kontaktlinsen anziehen. Besonders in einer fremden Umgebung ist gutes Sehen wichtig und kann Sie davor schützen zu stolpern.
- Tragen Sie auch Ihre Hörgeräte, denn auch gutes Hören kann Sie vor Stürzen bewahren.

- Stellen Sie Ihre Schuhe nach dem Ausziehen auf einen festen Platz in Ihrem Zimmer, damit sie nicht zur Stolperfalle werden.
- Sollten bei Ihnen in der Vorgeschichte Stürze eingetreten sein, so melden Sie dies auf Ihrem Abteilungsstützpunkt.
- Die Funktion der Rufanlage wird Ihnen am Anreisetag gezeigt und erklärt. Sollten Sie weitere Fragen zur Rufanlage haben, wenden Sie sich an Ihren Abteilungsstützpunkt.
- Sorgen Sie für gute Lichtbedingungen, wenn Sie sich in Ihrem Zimmer bewegen, auch für den kurzen Gang zur Toilette.
- Trocknen Sie nach dem Schwimmen, Saunieren oder Duschen Ihre Füße gut ab und tragen Sie auf Fliesen und glatten Böden immer rutschfeste Schuhe.
- Sollten Sie Hilfsmittel zum Gehen benötigen, so stellen Sie diese in erreichbare Nähe.

## Melden Sie bitte Ihrem Abteilungsstützpunkt:

- Wenn sich Stürze vor der Rehabilitation zugetragen haben
- Wenn Sie sich unwohl fühlen
- Wenn Sie Gleichgewichtsstörungen oder Schwindel haben
- Wenn Sie Unterstützung beim Umgang mit Ihren Hilfsmitteln (Gehhilfen, Rollator) benötigen
- Wenn Sie beim Gehen unsicher sind
- Wenn Sie Einschränkungen beim Hören oder Sehen haben
- Wenn Sie Einschränkungen in der Beweglichkeit haben
- Wenn Sie Probleme haben, sich in der Umgebung zurecht zu finden

Bestehen darüber hinaus noch Anmerkungen oder Fragen, dann melden Sie sich bitte in Ihrem Abteilungsstützpunkt.