

**Bitte Sie Pflegefachkräfte auf jeden Fall um Unterstützung, wenn:**

- › Sie dazu neigen zu stürzen
- › Sie sich beim Gehen und beim Aufstehen unsicher fühlen
- › Sie sich im Umgang mit den von Ihnen benutzten Hilfsmitteln noch nicht sicher fühlen
- › Sie häufig zur Toilette müssen und sich nicht sicher genug fühlen, um alleine dorthin zu gehen
- › Sie bereits vor dem Krankenhausaufenthalt gestürzt sind
- › Sie sich nach einem Sturz wesentliche Verletzungen wie z.B. eine Hüftfraktur zugezogen haben
- › Sie gerne mehr Informationen über Maßnahmen zur Vorbeugung von Stürzen haben möchten
- › Sie gezielte Unterstützung bei bestimmten alltäglichen Verrichtungen (z. B. Waschen, Anziehen etc.) benötigen

**Für Rückfragen stehen Ihnen und Ihren Angehörigen unsere Pflegefachkräfte zur Verfügung.**



## Vermeidung von Sturzunfällen im Krankenhaus

### Verkehrsverbindungen:

Autobahn A1 (aus Richtung Bremen/Hannover) Abfahrt Billstedt oder von NO (Berlin/Lübeck) Abfahrt Bergedorf, dann auf der B5 in Richtung Bergedorf  
Von Hamburg: B5 (Schnellstraße)

### Parkplätze:

Die Besucherparkplätze des BGKH finden Sie links und rechts der Einfahrt. Die erste Stunde ist kostenfrei.

### Öffentlicher Nahverkehr:

Ab Hamburg Hauptbahnhof: Schnellbus 31 bis „BG Klinikum Boberg“, S21 bis Bergedorf oder U2 bis Mümmelmannsberg  
Ab S-Bahnhof Bergedorf (S21) mit der Buslinie 29 oder X32 bis „BG Klinikum Boberg“. Ab U-Bahnhof Mümmelmannsberg (U2) mit der Buslinie 29 bis „BG Klinikum Boberg“  
Ab Wandsbek mit der Buslinie X32 bis „BG Klinikum Boberg“  
Ab Lauenburg: Schnellbus 31 bis „BG Klinikum Boberg“

Folgen Sie uns auf:



# Vermeidung von Sturzunfällen im Krankenhaus

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Patientinnen und Patienten,

über das alltägliche Risiko hinaus steigt die Gefahr zu stürzen vor allem in bestimmten Lebenssituationen. So stürzen heute etwa 30% der Menschen ab dem 65. Lebensjahr einmal jährlich. Danach steigt das Sturzrisiko kontinuierlich weiter an.

Seit 2006 setzen wir daher ein Konzept zur Vermeidung von Stürzen in unserem Krankenhaus um.

Unser Ziel ist es, Sturzunfälle und die Sturzfolgen zu vermeiden, indem Risiken und Gefahren frühzeitig erkannt und nach Möglichkeit minimiert werden.

Gleichzeitig möchten wir eine größtmögliche, sichere Mobilität unserer Patientinnen und Patienten erhalten bzw. wiederherstellen.

Um diese Ziele zu erreichen, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Dementsprechend finden Sie in dieser Broschüre Hinweise zu Sturzrisiken und einfach umzusetzende Tipps zur Sturzvermeidung.

Ihr Behandlungsteam im BG Klinikum Hamburg

## Sturzrisikofaktoren

Bitte informieren Sie unmittelbar zu Beginn des Krankenhausaufenthaltes die betreuenden Pflegefachkräfte, die behandelnden Ärzte und die Physiotherapeuten über:

- › Stürze, die sich bereits vor diesem Krankenhausaufenthalt ereignet haben
- › Ihre Angst vor einem Sturz
- › Einschränkungen Ihrer Beweglichkeit und Standsicherheit
- › Stuhl- und/oder Urininkontinenz und/oder nächtliche Toilettengänge
- › Sehbeeinträchtigungen (z. B. Tragen einer Brille etc.)
- › Arzneimittel, die Sie regelmäßig einnehmen. Diese können ggf. Nebenwirkungen haben, welche das Risiko zu stürzen erhöhen
- › Probleme, sich in einer neuen Umgebung zurechtzufinden



## Was können Sie zur Sturzvermeidung tun?

- › Lassen Sie sich von den Pflegenden die Klingel und die Funktion des Bettes erklären.
- › Positionieren Sie die Klingel so, dass sie für Sie gut erreichbar ist.
- › Lassen Sie sich von den Pflegenden die für Sie optimale Betthöhe einstellen.
- › Tragen Sie immer festes, rutschfestes Schuhwerk, damit Sie stets ausreichend Halt haben.
- › Bitte nutzen Sie auch während des Aufenthalts im Krankenhaus auf jeden Fall die bereits von Ihnen eingesetzten und auf Sie angepassten Hilfsmittel wie z. B. Gehstock, Rollator, Rollstuhl etc.
- › Achten Sie auf die Hinweisschilder „Achtung Rutschgefahr“ und vermeiden Sie das Gehen auf feuchten Fußböden.
- › Prägen Sie sich ein, wo sich die Lichtschalter befinden und schalten Sie das Licht ein, wenn Sie nachts aufstehen.
- › Wenn Ihnen das Bett sehr schmal erscheint und Sie Angst haben hinauszufallen, bringen wir Ihnen gerne Bettseiten an. Bitte sprechen Sie diesbezüglich die Pflegefachkräfte an.