

## Ihre Selbsteinschätzung

Anhand folgender Fragen können Sie Ihr persönliches Sturzrisiko einschätzen. Bitte teilen Sie uns mit, welche der untenstehenden Antworten auf Sie zutreffen, damit wir Sie beraten und Ihr Sturzrisiko gemeinsam senken können. Bitte kreuzen Sie an!



### Frage 1

Fühlen Sie sich in Ihrer Bewegung unsicher?

### Frage 2

Ist Ihre Sehkraft eingeschränkt?

### Frage 3

Leiden Sie an  
Schwindel- oder Ohnmachtsanfällen?

### Frage 4

Müssen Sie häufig oder eilig zur Toilette?

### Frage 5

Sind Sie schon einmal gestürzt?

### Frage 6

Sind Sie auf Hilfsmittel angewiesen?

### Frage 7

Nehmen Sie beruhigende Tabletten ein?

## So erreichen Sie uns:

### Anfahrt:

#### Mit dem PKW:

Von der A2 und A31 Kreuz Bottrop  
Von der A42 Abfahrt Bottrop-Süd

#### Mit öffentlichem Nahverkehr – Bus:

Buslinie 264 vom HBF Bottrop  
Buslinie 264 und SB 91 vom ZOB Bottrop  
Buslinie SB 91 vom HBF Oberhausen



## KONTAKT

Sollten Sie Fragen im Bereich Sturzmanagement haben, sprechen Sie bitte die Pflegekräfte auf Ihrer Station an.

### Herausgeber:

Knappschaftskrankenhaus Bottrop GmbH  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Duisburg-Essen  
Osterfelder Str. 157 | 46242 Bottrop  
[www.kk-bottrop.de](http://www.kk-bottrop.de)



**Knappschaftskrankenhaus  
BOTTROP**

## Information

für Patienten und Angehörige

## Vermeidung von Stürzen

 **KNAPPSCHAFT**

Für Rückfragen und Beratung steht Ihnen unsere Sturzmanagerin, das Pflegepersonal, sowie unsere Ärzte und Therapeuten gerne zur Verfügung.

Liebe Patientin,  
lieber Patient,  
liebe Angehörige,

schätzungsweise 30% aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens 1x im Jahr. Bei den über 85 – Jährigen erschreckenderweise über die Hälfte.

Ein Sturz, vor allem im höheren Alter, ist meistens ein einschneidendes Erlebnis und kann den Betroffenen in eine mehr oder weniger starke Pflegebedürftigkeit zwingen.

Unser Ziel ist es, Ihr Sturzrisiko so gering wie möglich zu halten, damit ein Sturzereignis einer raschen Genesung nicht im Wege steht.

Diese Broschüre soll Ihnen Tipps zur Minimierung der Sturzgefahr bieten; sowohl während Ihres Aufenthaltes in unserem Haus, als auch wieder zuhause.

## Was können Sie tun?

- Tragen Sie festes Schuhwerk, oder ABS – Socken
- Denken Sie an Ihre Brille und Ihr Hörgerät
- Bringen Sie Ihre Gehilfen von zuhause mit, oder bitten Sie Ihre Angehörige, Ihnen diese nachzubringen
- Nutzen Sie die Gehilfen auch
- Seien Sie vorsichtig bei nassem und glattem Untergrund
- Stehen Sie langsam auf (Kreislauf)
- Achten Sie beim Toilettengang auf eine ausreichende Beleuchtung (Besonders nachts)
- Wenn Sie auf Grund Ihrer Erkrankung, oder nach einer Operation nicht alleine aufstehen können/ dürfen, melden Sie sich jederzeit beim Pflegepersonal
- Dasselbe gilt, wenn Sie sich unsicher fühlen. Stehen Sie auch dann nicht ohne Hilfe auf

## Stationärer Aufenthalt

Kommen Sie als Patient/in auf eine unserer Stationen, werden Sie vom Pflegepersonal nach eventuellen Risikofaktoren bezüglich Stürzen gefragt. Während der Anamnese schätzen wir ein, ob bei Ihnen ein Sturzrisiko besteht. Bei Bedarf wird die Einschätzung aktualisiert.

