



# Vermeiden von Stürzen im Krankenhaus

Eine Empfehlung für ältere Patientinnen,  
Patienten und ihre Angehörigen

Aktualisierte Auflage, Januar 2024

<b>Informieren Sie uns!</b> .....	<b>4</b>
<b>Werden Sie aktiv!</b> .....	<b>6</b>
<b>Bitten Sie um Hilfe!</b> .....	<b>9</b>
<b>Seien Sie achtsam!</b> .....	<b>10</b>
<b>Melden Sie Stürze!</b> .....	<b>10</b>
<b>Geben Sie uns Hinweise!</b> .....	<b>11</b>

**Herausgeber**

Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V. (APS)  
Alte Jakobstr. 81, 10179 Berlin  
[www.aps-ev.de](http://www.aps-ev.de)

Die 1. Auflage wurde 2014 im Rahmen einer Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit von der APS-Arbeitsgruppe „Ältere Patienten im Krankenhaus“ erstellt.

2. Auflage, Januar 2024  
DOI: 10.21960/202317  
Bilder: Adobe Stockphoto

**Zitation**

APS e.V. (Hrsg) 2024: „Vermeiden von Stürzen im Krankenhaus“, Berlin.

Kostenloser Download auf:  
[www.aps-ev.de/patienteninformation/](http://www.aps-ev.de/patienteninformation/)

## **Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,**

Stürze sind gerade bei älteren Patientinnen und Patienten häufig folgenschwere Ereignisse. Sie gehen oft einher mit Schmerzen, Verletzungen, der Angst vor weiteren Stürzen und damit verbundener Unsicherheit. Ihre Sicherheit ist uns wichtig!

In dieser Broschüre erfahren Sie, was Sie dazu beitragen können, einen Sturz im Krankenhaus zu vermeiden.

Gern sind wir Ihnen behilflich, wenn Sie während Ihres Krankenhausaufenthaltes unsere Unterstützung benötigen.

Bitte lesen Sie die folgenden Informationen aufmerksam durch und sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben.

Wir wünschen Ihnen eine rasche Genesung!

# Informieren Sie uns!

Was sollten wir über Sie wissen?

Bitte informieren Sie uns auf jeden Fall über Folgendes:

- Stürze**, die sich in den letzten zwölf Monaten vor Ihrem Krankenhausaufenthalt zugetragen haben und deren Ursache.
- Probleme beim **Aufstehen und Gehen**.
- Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Schmerzen** und **Angst** vor Stürzen.
- Einschränkungen beim **Sehen** und **Hören**.
- Hilfsmittel**, die Sie zum Gehen benötigen.
- Toilettengänge** in der Nacht.
- Schwierigkeiten beim **An- und Auskleiden** (Strümpfe, Schuhe, Hosen usw.).
- Die **Medikamente**, die Sie derzeit einnehmen (auch pflanzliche Präparate) mit Dosierung.

**Denken Sie daran: Eine fremde und ungewohnte Umgebung erhöht das Risiko, zu stürzen.**



# Werden Sie aktiv!

## Das können Sie selbst aktiv tun, um Stürze zu vermeiden:

- Lassen Sie sich helfen, bis Sie sich in der **neuen Umgebung** zurechtfinden.
- Benutzen Sie die **Klingel/Rufanlage**, wenn Sie unsere Unterstützung benötigen – egal zu welcher Zeit.
- Stützen Sie sich **auf keinen Fall** auf dem Nachttisch oder am Infusionsständer ab, er könnte rollen oder kippen.
- Prägen Sie sich ein, wo sich der **Lichtschalter** (am Bett) befindet und schalten Sie das Licht ein, wenn Sie im Dunkeln aufstehen müssen.
- Setzen Sie sich erst langsam auf, bevor Sie aufstehen, und bleiben Sie einen Moment **an der Bettkante sitzen**. So wird Ihnen nicht so schnell schwindelig.
- Benutzen Sie die **Haltegriffe und Handläufe** in den Zimmern und auf den Fluren.
- Tragen Sie immer **rutschfeste, geschlossene Schuhe** und lassen Sie sich diese griffbereit hinstellen.

- Benutzen Sie Ihre gewohnte **Gehilfe** (Stock, Rollator usw.) und stellen Sie diese immer in erreichbarer Nähe ab.
- Tragen Sie Ihr **Hörgerät** und Ihre **Brille**. Sie können Ihr Risiko zu stürzen verringern, wenn Sie gut hören und sehen.
- Lassen Sie sich in für Sie nicht vertraute Umgebungen, z.B. Untersuchungsräume, **begleiten**.
- Sorgen Sie für eine ausreichende **Flüssigkeitszufuhr**, damit Ihr Kreislauf stabil ist.
- **Bewegung** ist wichtig: Sie trainiert Ihren Bewegungsablauf, Ihre Muskeln und Ihre Balance. Nutzen Sie auch im Krankenhaus jede Möglichkeit aufzustehen und sich zu bewegen – wenn es Ihr Gesundheitszustand zulässt.
- Vermeiden Sie **Überanstrengung**. Ihr Körper ist durch die Erkrankung möglicherweise geschwächt. Kraft und Ausdauer kehren nur langsam wieder zurück.
- **Bitte fragen Sie nach:**  
Bei **Medikamenten** – insbesondere aber auch neuen, Ihnen unbekanntem – welche Nebenwirkungen sie haben, und nach Untersuchungen welche Folgen diese auf Sie haben können.



# Bitten Sie um Hilfe!

## Hier sollten Sie aktiv um Unterstützung bitten:

- Stehen Sie das **erste Mal** nach einer Operation oder größeren Untersuchung nur mit der **Unterstützung** des Pflegefachpersonals auf.
- Lassen Sie sich die Rufanlage/Klingel erklären, damit Sie **sicher in der Benutzung** sind.
- Lassen Sie sich das Bett auf die für Sie **geeignete Höhe** stellen.
- Wenn Sie Angst haben aus dem Bett zu fallen, lassen Sie sich einseitig **Bettseitenteile** anbringen.
- Falls Sie **weitere Hilfsmittel** benötigen, z.B. eine Toilettenhöhung, sprechen Sie das Pflegefachpersonal an.
- Lassen Sie sich auch von Ihren **Angehörigen/Besuch** unterstützen und nehmen Sie deren Hilfe in Anspruch.
- Lassen Sie sich von den Mitarbeiter:innen der Station (Pflegefachpersonen, Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen) zeigen, wie Sie Ihre **Fähigkeiten selbst trainieren** können. Sie helfen Ihnen gerne.

# Seien Sie achtsam!

## Worauf Sie in Ihrer Umgebung achten sollten:

- Vermeiden Sie das Gehen auf **feuchten und unebenen** Böden. Sie könnten ausrutschen.
- Seien Sie aufmerksam bei „**Stolperfallen**“, z.B. Übergang von Zimmer zum Bad.
- Planen Sie **mehr Zeit** für den Weg zur Toilette ein und gehen Sie etwas **früher als gewohnt**. Die Wege sind häufig länger als bei Ihnen zu Hause.

# Melden Sie Stürze!

## Falls Sie doch stürzen sollten:

- **Machen Sie auf sich aufmerksam:** Klingel/Rufanlage, lautes Rufen usw. – damit wir Ihnen sofort helfen können.
- **Melden Sie dies immer** dem Pflegepersonal – auch wenn Ihnen der Sturz harmlos erschien und Sie sich nicht verletzt haben.

# Geben Sie uns Hinweise!

## Stolperfallen gemeinsam beseitigen!

Informieren Sie das Krankenhauspersonal bitte,

- wenn etwas **auf dem Boden** verschüttet ist oder Gegenstände auf dem Boden liegen, damit wir diese aufwischen/aufheben können.
- wenn das **Licht** oder die **Klingel/Rufanlage** nicht funktioniert.
- über **Unebenheiten** auf dem Boden.

Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an das Stationsteam.

Wir wünschen Ihnen einen sicheren Aufenthalt.



AKTIONSBÜNDNIS  
PATIENTENSICHERHEIT