



Bitte informieren Sie das Pflegepersonal bei bereits vorangegangenen Stürzen, Gangunsicherheiten, Schwindel oder Sturzangst. Wenn Sie sich unsicher fühlen, dann ist unser Pflegepersonal Ihnen gerne behilflich.

Es liegt uns am Herzen, dass Sie sich bei uns rundum wohlfühlen!



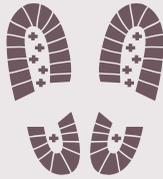
Sturzprophylaxe

Patienteninformation

MEDIAN Fontana-Klinik Bad Liebenwerda
Dresdener Straße 9 · 04924 Bad Liebenwerda
Telefon +49 (0)35341 90-0 · Telefax +49 (0)35341 90-1180
kontakt.fontana@median-kliniken.de

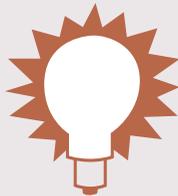
Sturzrisiken vermeiden

- **G**eschlossenes Schuhwerk mit rutschfester Sohle ist wichtig für sicheres Gehen.



- **N**ehmen Sie sich Zeit zum Anziehen. Klingeln Sie bitte, wenn Sie Hilfe brauchen – besonders in der Nacht.
- **S**ocken oder Strümpfe sind kein Ersatz für Schuhe, auch nicht im Zimmer.
- **S**tellen Sie Ihre Schuhe so ab, dass Sie sie gut erreichen können.

- **M**achen Sie sich mit Ihrer Umgebung vertraut. Prägen Sie sich gut ein, wo sich Lichtschalter und Rufanlage befinden.



- **A**chten Sie beim An- oder Auskleiden auf einen sicheren Sitz bzw. Stand.
- **B**itte benutzen Sie Ihre Hilfsmittel, wie bspw. Hör- und Sehhilfen.

- **L**assen Sie zu Hause regelmäßig Ihre Sehkraft überprüfen.
- **V**erwenden Sie immer Ihre verordneten Gehilfen – auch für kurze Strecken.



- **A**chten Sie auf nasse Böden oder Hindernisse.
- **N**ehmen Sie Ihre verordneten Medikamente regelmäßig. Melden Sie sich, wenn Sie Schmerzen haben oder Ihnen schwindelig ist.
- **D**enken Sie daran, dass Ihr Körper durch Ihre Erkrankung/Operation geschwächt ist. Die Kraft und Ausdauer in der Bewegung kehren nur langsam wieder zurück. Sorgen Sie deshalb für ausreichende Ruhepausen.

- **B**itte nutzen Sie bei Spaziergängen immer die befestigten Gehwege.

