

spitäler schaffhausen



## Stürzen vorbeugen

Ratgeber für Patientinnen und  
Patienten  
und deren Angehörige

Pflegezentrum

Ein Sturz im dritten Lebensabschnitt ist fast immer ein einschneidendes Erlebnis. Oft hat ein Sturz gesundheitliche Folgen, die nicht selten schwerwiegend sind.

Wir legen deshalb besonders Wert auf die frühzeitige Erkennung von Sturzrisikofaktoren, aber auch auf die sorgfältige Abklärung bei Sturzfällen.

In diesem Prospekt finden Sie Massnahmen und Tipps, um Stürzen vorzubeugen und Ihre eigene bzw. die Sicherheit Ihrer Angehörigen zu fördern. Ausserdem finden Sie hier wichtige Kontaktadressen.

Bei weiteren Fragen oder Unsicherheiten wenden Sie sich an die Pflegenden oder Ihre/n behandelnde/n Arzt/Ärztin.

#### Folgende Massnahmen können wir Ihnen empfehlen:

- Besuchen Sie Kurse für Balance-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen. Die Pro Senectute bietet solche Kurse an (siehe Rückseite)
- Tragen Sie einen Hüftschutz, auch Hüftprotektor genannt. Dieser kann bei Stürzen hüftgelenksnahe Knochenbrüche verhindern.
- Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. mit Ihrer behandelnden Ärztin über Ihre Sturzangst beziehungsweise über bereits erfolgte Stürze.
- Zahlreiche Medikamente können das Sturzrisiko erhöhen. Fragen Sie Ihre/n behandelnde/n Arzt/Ärztin.
- Achten Sie auf eine gute und ausgewogene Ernährung. Ausreichende Ernährung gibt Ihnen Energie und die nötige Muskelkraft.

- Lassen Sie Ihre Augen, Ihr Gehör, wie auch allfällige Seh- und Hörhilfen (Brille oder Hörgerät) regelmässig überprüfen.
- Tragen Sie Schuhe, die Ihnen einen festen Halt geben, oder Socken mit rutschfester Sohle (eventuell auch nachts).
- Benutzen Sie korrekt angepasste Gehhilfen, wie zum Beispiel Stöcke, Rollator. Lassen Sie sich bei einer Fachperson beraten.
- Stehen Sie nach längerem Liegen langsam auf. So verhindern Sie plötzlichen Schwindel.

### Was sollten Sie zusätzlich in Ihrer Umgebung beachten?

- Sorgen Sie für ausreichende und helle Beleuchtung.
- Vermeiden Sie es, auf nassen Fussböden zu gehen.
- In der Badewanne/Dusche geben Ihnen rutschfeste Matten und Haltegriffe Halt.
- Halten Sie sich nur an nichtbeweglichen Gegenständen fest; rollbare Möbel eignen sich nicht zum Abstützen.
- Halten Sie sich beim Treppensteigen am Geländer fest.
- Achten Sie auf Stolpersteine und Sturzfallen in Ihrer Wohnung (z.B. lose Teppiche, Türschwellen, Haustiere, herumliegende Gegenstände).
- Legen Sie Dinge des täglichen Lebens (Kleidung, Getränke, Waschutensilien) in gut erreichbare Höhe, um unnötiges Bücken und Strecken zu vermeiden.

Bei Fragen oder Unsicherheiten fragen Sie die  
Pflegefachperson oder Ihre/n behandelnde/n Arzt/Ärztin.  
Wir sind gerne für Sie da!

#### Angebote im Kantonsspital Schaffhausen

Sturzabklärung

Dr. med. Jan Kuchynka

Leitender Arzt Geriatrie  
und Rehabilitation

Kantonsspital

Tel. 052 634 26 01

Physiotherapie

Individuelle Angebote

Gruppenleitung Physiotherapie

Tel. 052 634 86 91

#### Angebote der Pro Senectute

- Einführungskurs «Sicher gehen» (Geh- und Gleichgewichtsschulung)  
Findet zweimal jährlich statt
- Dauerangebot (Voraussetzung: Einführungskurs Geh- und  
Gleichgewichtsschulung)

Auskünfte und Anmeldung unter Tel. 052 634 01 03

Spitäler Schaffhausen  
Kantonsspital  
Pflegezentrum  
8208 Schaffhausen  
052 634 34 34  
[www.spitaeler-sh.ch](http://www.spitaeler-sh.ch)