



## Informationen zur Sturzvermeidung

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA  
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,  
sehr geehrte Angehörige!

Ein Sturz kann ernsthafte Verletzungen und Folgeprobleme nach sich ziehen. Um ihren Krankenhausaufenthalt und ihren Alltag zu Hause so sicher wie möglich zu gestalten, haben wir einige Empfehlungen zusammengestellt, wie sie selbst mithelfen können, Stürze zu vermeiden.

## MÖGLICHE RISIKOFAKTOREN SIND:

- Frühere Sturzereignisse
- Unsicherheit/Schwäche beim Aufstehen und Gehen
- Gleichgewichtsstörungen
- Desorientierung, Traurigkeit, andere psychische Erkrankung
- Erkrankungen, die die Sicherheit beim Gehen beeinträchtigen (z. B. Parkinson)
- Starke Gewichtsabnahme oder Durchfall in den letzten 3 Monaten
- Veränderte Ausscheidung (häufiges Wasserlösen, Inkontinenz)
- Gewisse Medikamente
- Schwindel
- Beeinträchtigt Sehen oder Hören
- Äussere Gegebenheiten, wie unsicheres Schuhwerk, nasse Böden, schlechte Beleuchtung, unbekannte Umgebung, instabile Einrichtungsgegenstände (Nachtisch)



RICHTIG



## EMPFEHLUNGEN ZUR STURZVERMEIDUNG:

- ❑ Tragen sie feste Schuhe mit niedrigen Absätzen oder Anti rutschsocken, auch bei nächtlichem Aufstehen.
- ❑ Verwenden sie Hilfsmittel (Gehstöcke, Rollator, Handläufe, Handgriffe)
- ❑ Tragen sie zur Frakturprophylaxe Hüftprotektoren.
- ❑ Übungsprogramm zur Sturzprophylaxe.
- ❑ Nehmen sie zur Mobilisation bei Unsicherheit die Hilfe des Pflegepersonals in Anspruch.
- ❑ Lassen sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit (Kreislauf).
- ❑ Vermeiden sie rasche Richtungswechsel (Schwindel).
- ❑ Tragen sie ihre Brille und benützen sie ihr Hörgerät.
- ❑ Lassen sie Augen und Gehör, sowie Brille und Hörgerät regelmässig überprüfen.
- ❑ Denken sie daran, bei unzureichendem Tageslicht für Beleuchtung zu sorgen.
- ❑ Vermeiden sie über wischfeuchten Boden zu gehen.
- ❑ Entfernen sie Stolperfallen in ihrer Wohnung (lose Teppiche bzw. Läufer, lose Kabel).



FALSCH





## WEITERE INFORMATIONEN

### Gesundheitszentrum Unterengadin (CSEB)

Physiotherapie  
Ospidal  
Via da l'Ospidal  
7550 Scuol

Tel. +41 81 861 10 36  
[ospidal.physio@cseb.ch](mailto:ospidal.physio@cseb.ch)  
[www.cseb.ch](http://www.cseb.ch)

Spitex  
Via dals Bogns 323  
Postfach 57  
7550 Scuol

Tel. +41 81 861 26 26  
[spitex@cseb.ch](mailto:spitex@cseb.ch)  
[www.cseb.ch](http://www.cseb.ch)

oder  
Ergotherapie

Tel. +41 81 852 46 76