



Eine Patienteninformation mit Tipps und Tricks

## Stürzen vorbeugen – Helfen Sie mit!

Spitalzentrum  
Centre hospitalier  
Biel-Bienne



## Helfen Sie mit, Ihr Sturzrisiko zu verringern

Stehen Sie nie allein auf, wenn

- das Pflegepersonal Sie gebeten hat, nicht allein aufzustehen;
- Sie sich schwach oder unwohl fühlen;
- Sie den geringsten Zweifel haben, ob Sie allein aufstehen können.

Rufen Sie in diesen Fällen immer das Pflegepersonal, wenn Sie aufstehen möchten. Bitten Sie unser Pflegepersonal, Sie zu begleiten. Es ist für Sie da – Tag und Nacht.



## Helfen Sie mit – wir unterstützen Sie mit Tipps und Tricks

Viele Spitalpatientinnen und -patienten sind nach einer Operation oder aufgrund von Medikamenten noch nicht wieder sicher auf den Beinen. Hinzu kommt die ungewohnte Spitalumgebung. Diese Faktoren können Stürze begünstigen.

Gefährdet sind vor allem ältere Patientinnen und Patienten. Nicht wenige verletzen sich bei einem Sturz, zum Teil sogar schwer. Helfen Sie mit – gemeinsam können wir Ihr Sturzrisiko verringern.

### Was Sie im Zimmer als Vorbereitung tun können

- Merken Sie sich, wo der Lichtschalter ist.



- Stellen Sie Ihr Bett auf die tiefste Stufe.
- Wenn Sie sehen, dass etwas auf dem Boden ausgeschüttet wurde oder Stolperfallen herumstehen, dann melden Sie dies sicherheitshalber dem Pflegepersonal.
- Wenn Sie im Spital einen Stock oder Rollator benutzen müssen, lassen Sie sich von Ihrem Physiotherapeuten genau erklären, wie er funktioniert.

### Was Sie vor dem Aufstehen tun können

- Schalten Sie in der Dämmerung und bei Dunkelheit das Licht ein.



- Setzen Sie Ihre Brille auf, und schalten Sie Ihr Hörgerät ein.
- Ziehen Sie geschlossene, rutschfeste Schuhe oder Antirutschsocken an.



- Warten Sie mit dem Aufstehen, bis das Reinigungspersonal gegangen ist und die Böden wieder trocken sind.

### Was Sie beim Aufstehen tun können

- Setzen Sie sich im Bett auf und warten Sie kurz ab.



- Stützen Sie sich bitte nicht auf dem Nachttischchen ab!

### Was Sie unterwegs tun können

- Benutzen Sie Ihre Gehhilfen wie z.B. Ihren Rollator, Ihr «Böckli» oder Ihren Stock.



- Falls Sie mit einem Infusionsständer unterwegs sind, dann gehen Sie langsam.
- Halten Sie sich an den Haltegriffen fest, die Sie im Bad und auf dem Gang vorfinden.





Spitalzentrum Biel  
Vogelsang 84  
Postfach  
2501 Biel  
Telefon 032 324 24 24  
[www.spitalzentrum-biel.ch](http://www.spitalzentrum-biel.ch)