



## Liebe Patientin, Lieber Patient, Liebe Angehörige,

ein Sturz, vor allem im höheren Alter, ist meistens ein einschneidendes Erlebnis. Der Sturz kann von harmlosen blauen Flecken bis hin zu schweren körperlichen Verletzungen führen und den Betroffenen in eine mehr oder weniger starke Pflegebedürftigkeit zwingen.

**Schätzungsweise 30 Prozent aller Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal im Jahr. Bei den über 85-Jährigen erschreckenderweise sogar über die Hälfte.**

Entstandene Ängste können zu zusätzlichen Bewegungseinschränkungen führen und somit weitere Stürze begünstigen.

Dieser Flyer gibt Ihnen hilfreiche Tipps, sowohl für den Aufenthalt im Krankenhaus, als auch für Ihr häusliches Umfeld. Wenige Dinge genügen, um die Sturzgefahr zu minimieren.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Ihr

Team des Marienkrankhauses Kassel

## ANFAHRT

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinien 12, 13 und 16 bis zur Haltestelle „Marienkrankenhaus“

### Mit dem Auto:

#### Aus Richtung Vellmar/Warburg über die B83 / B7:

Fahren Sie auf der „Holländischen Straße“ nach ca. 2 km rechts in die „Wiener Straße“. Auf der Bergkuppe nach links in die „Marburger Straße“ bis zum Marienkrankenhaus.

**Über die B251 kommend:** Aus Richtung „Ahnatal / Harleshäuser“ über die „Wolfhager Straße“ unter den drei Brücken hindurch. Anschließend nach links in die „Gelnhäuser Straße“. Auf der Bergkuppe rechts in die „Marburger Straße“ bis zum Marienkrankenhaus.



## KONTAKT

### Marienkrankenhaus Kassel gGmbH

Marburger Straße 85, 34127 Kassel  
T (0561) 8073-0 | F (0561) 8073-4000  
info@marienkrankenhaus-kassel.de

[www.marienkrankenhaus-kassel.de](http://www.marienkrankenhaus-kassel.de)



## STÜRZE VERMEIDEN

Sicher durch die Klinik und den Alltag

[www.marienkrankenhaus-kassel.de](http://www.marienkrankenhaus-kassel.de)

„Wir sind eine Einrichtung der Marienkrankenhaus Kassel gGmbH als Gesellschaft der St. Vinzenz Gruppe Fulda.“





## TIPPS FÜR IHR ZUHAUSE

- Entfernen Sie alle Brücken und Läufer (auch im Bad)!
- Wählen Sie ebene und rutschfeste Bodenbeläge.
- Entfernen Sie alle Türschwellen.
- Achten Sie darauf, dass die Treppengeländer fest sind und auf eine gute Beleuchtung.
- Vermeiden Sie Stolperfallen wie herumliegende Kabel (z. B. hinter Schränke verlegen).
- Verzichten Sie auf Leitern und Hocker als Stehhilfen. Bewahren Sie häufig benutzte Gegenstände in erreichbarer Höhe auf.
- Nutzen Sie rutschfeste Einlagen in der Dusche/Badewanne.
- Tragen Sie Ihr Notrufsystem immer am Körper.
- Legen Sie Ihr (mobiles) Telefon nachts immer gut erreichbar neben Ihr Bett.
- Lassen Sie sich notwendige Haltegriffe im Badezimmer montieren.

## TIPPS FÜR IHRE ZEIT IN DER KLINIK

- Tragen Sie festes Schuhwerk oder ABS-Socken. Offene Hausschuhe vermeiden.
- Laufen Sie nicht über nasse Böden.
- Benutzen Sie immer Ihre Gehhilfen, wie z.B. Rollator, Gehstock, etc.
- Tragen Sie immer Ihre Brille und Hörgeräte.
- Achten Sie darauf, dass das Nachtlicht eingeschaltet ist.
- Achten Sie darauf, dass die Klingel in Reichweite ist, bevor das Pflegepersonal das Zimmer verlässt.
- Stehen Sie unmittelbar nach einer OP nicht alleine auf.
- Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit (Kreislauf).
- Vermeiden Sie schnelle Richtungswechsel (Schwindel).
- Wenn Sie sich unsicher fühlen, melden Sie sich jederzeit sofort beim Pflegepersonal!
- Essen und trinken Sie ausreichend.
- Sprechen Sie ggf. mit Ihrem Arzt oder Therapeuten über einen Hüftprotektor.
- Nutzen Sie die angebotenen Therapien und fragen Sie den zuständigen Therapeuten nach geeigneten Kraft- und Balanceübungen.



Ihre Gesundheit  
liegt uns am Herzen!

## WAS SIE SONST NOCH BEACHTEN SOLLTEN!

- Lassen Sie Ihre Medikamente regelmäßig vom Arzt überprüfen und nehmen Sie diese sorgfältig ein.
- Reden Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen die Medikamente Schwindel oder Unwohlsein bereiten.
- Lassen Sie Augen und Gehör sowie Brille und Hörgerät regelmäßig überprüfen.
- Nutzen Sie Verabredungen mit Nachbarn, Freunden oder Verwandten zu gemeinsamen Spaziergängen oder anderen körperlichen Aktivitäten.
- Nutzen Sie Sportangebote im Verein oder in der Volkshochschule.
- Nehmen Sie Hilfe in Anspruch! Besonders beim Fensterputzen und Einkaufen.

