

Aktiv vorbeugen

Treppensteigen

- Konzentriertes langsames Treppensteigen, ein gut ausgeleuchtetes Treppenhaus und Handläufe an beiden Seiten erhöhen Ihre Sicherheit.
- Vorsicht, die größte Unfallgefahr besteht bei der ersten und letzten Stufe.

Stolperfallen

- Vermeiden Sie am Boden stehende Taschen, Kabel, Teppichkanten oder das Gehen über nasse Böden.

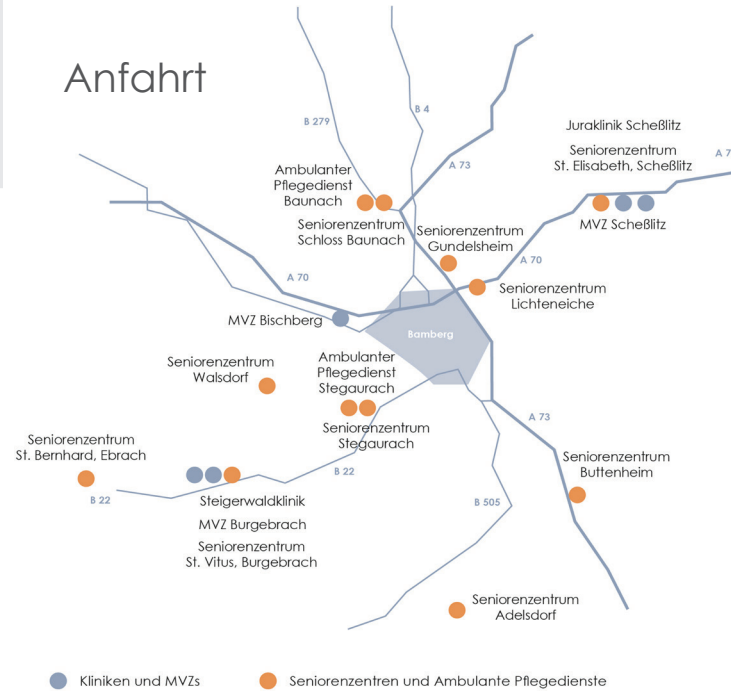
Aufstehen

- Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die jeweiligen Positionen zu gewöhnen. Stehen Sie langsam auf. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus.
- Schalten Sie nachts vor dem Aufstehen stets das Licht ein.
- Tragen Sie stets rutschfeste Schuhe.

Ruhepausen

- Ausreichende Ruhepausen schützen Sie vor Überanstrengung.

Anfahrt



Ihre Ansprechpartner:

Wenden Sie sich vertrauensvoll an die **Pflegefachpersonen** in Ihrer Klinik oder in Ihrer Senioreneinrichtung.

Unsere Mitarbeiter informieren Sie gerne auch in einem persönlichen Gespräch.

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH
Oberend 29 - 96110 Scheßlitz
Telefon: 09542-779-0
Telefax: 09542-779-199
E-Mail: info@gkg-bamberg.de
www.gkg-bamberg.de



Stand: 10/2026

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH

Wir sorgen für Sie.
Bis ins hohe Alter.

Sturzgefahren erkennen
- Stürze vermeiden



GKG

Gesundheit & Lebensqualität
für die Region Bamberg

Gemeinnützige Krankenhausgesellschaft
des Landkreises Bamberg mbH

www.gkg-bamberg.de

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Angehörige,

jeder Mensch hat ein Risiko zu stürzen, aber mit zunehmendem Alter, aufgrund einer Erkrankung oder Operation erhöht sich das Risiko eines Sturzes durch den Verlust der eigenen Fähigkeit, den Sturz vermeiden zu können.

„Ein Sturz ist ein Ereignis, bei dem die betroffene Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder einer anderen tieferen Ebene aufkommt.“

Unser Anliegen ist es, Stürze zu vermeiden, wofür die potenziellen Gefahren und Risiken zu erkennen und zu minimieren sind.

Wir geben Ihnen Informationen und Empfehlungen, die Ihnen helfen Stürzen vorzubeugen und Sturzfolgen zu minimieren.

Gerne unterstützen wir Sie und Ihre Angehörigen.

Ihre GKG-Pflegeteams

Häufige Ursachen für Stürze:

- Schwäche, Schwindel, Probleme Gleichgewicht und Balance zu halten
- Probleme bei der Urinausscheidung (hektischer Gang zur Toilette)
- eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr (daraufhin z.B. Schwindel, Kreislauf- und Konzentrationsprobleme)
- Ernährung: Mangelernährung, Diabetes mellitus, auffälliger Blutzuckerwert
- Schmerzen
- instabiles Schuhwerk (zu eng, zu weit)
- Sturzangst und Angst, um Hilfe zu bitten
- Alkohol, insbesondere mit Medikamenten
- Seh-/ Hörbeeinträchtigung
- unzureichende Lichtverhältnisse
- keine oder nicht angepasste Gehhilfen
- keine oder nicht angepasste Sitzmöglichkeiten
- fehlende Haltevorrichtungen
- Stolperfallen, nasse Böden
- bestimmte Medikamente (Schlaf-, Beruhigungsmittel, Blutdrucksenker)

Beugen Sie vor, bewahren Sie sich Ihre Eigenständigkeit so gut als möglich.

Muskelkraft erhalten:

- Krankengymnasten zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Muskeln stärken können
- Körperliche Bewegung und Übungen verbessern Ihr Gleichgewicht

Flüssigkeitszufuhr:

- Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt gibt mehr Energie und Konzentration

Seh- und Hörstärke / Lichtverhältnisse:

- Konsequentes Tragen von Brillen und Hörgeräten
- Regelmäßige Kontrolle beim Augenarzt, Optiker und Hörakustiker
- Vorsicht bei neuen Gleitsichtbrillen
- Helle Räumlichkeiten mit Tageslicht bevorzugen
- Verzicht bei gedimmtem Licht

Gutes Schuhwerk und Kleidung:

- Geeignete Schuhe, Hausschuhe, evtl. Anti-Rutsch-Socken anziehen
- Gut angepasste Kleidung tragen, zum Beispiel mit elastischem Bund bevorzugen

Hilfsmittel und Umgebungsanpassung:

- Inkontinenzvorlagen bereithalten
- Urinflaschen und Toilettenstühle in erreichbarer Nähe
- Haltevorrichtungen, Gehstock, Rollator oder Rollstuhl sollten immer erreichbar und individuell angepasst sein

Wenn Sie unsicher sind oder unsere Hilfe benötigen, läuten Sie oder sprechen Sie uns an.

Wir unterstützen Sie gerne.