

PATIENTEN- und ANGEHÖRIGENINFORMATION

Sturzgefahren kennen – Stürze vermeiden

Stürze und ihre Ursachen

30 bis 40 Prozent auch der gesunden älteren Menschen stürzen einmal im Jahr und ziehen sich dabei häufig schwerwiegende Verletzungen und Knochenbrüche zu, die die Eigenständigkeit gefährden. Etwa 80 Prozent der Stürze ereignen sich tagsüber zwischen 08:00 und 20:00 Uhr.

Ursachen für Stürze

- ❖ Muskelschwäche, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, fehlende körperliche Bewegung
- ❖ Erkrankungen: Verwirrtheitszustände, Schlaganfall, Demenzerkrankung
- ❖ Herz-Kreislaufkrankungen
- ❖ schlechte Sehfähigkeit
- ❖ fehlende oder nicht angepasste Gehhilfen
- ❖ Medikamente, insbesondere Beruhigungsmittel, Schlafmittel, aber auch Medikamente, die den Blutdruck oder den Blutzucker senken
- ❖ Alkohol, insbesondere im Zusammenwirken mit Medikamenten
- ❖ gefährliche Tätigkeiten: Fenster putzen, Gardinen aufhängen



Aktiv vorbeugen

Was können Sie dazu beitragen, um gefährliche Stürze zu vermeiden?

Allgemeines

- ❖ Stärken Sie Ihre Muskelkraft und verbessern Sie Ihr Gleichgewicht durch körperliche Bewegung und gezielte Übungen!
- ❖ Lassen Sie sich diese Übungen durch einen Physiotherapeuten zeigen. Starke Muskeln sind ein effektiver Schutz vor Stürzen.
- ❖ Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen überprüfen!
Wenn Sie bereits eine Brille haben, tragen Sie sie immer, wenn Sie sich in Ihrer Wohnung bewegen oder unterwegs sind.
- ❖ Tragen Sie Hüftprotektoren!
Fragen Sie Ihren Arzt oder im Sanitätshaus, was Hüftprotektoren bewirken und wie man sie erwirbt.
- ❖ Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie an Osteoporose leiden.
Sie kann wirksam behandelt werden. Das senkt bei einem Sturz die Knochenbruchgefahr.
- ❖ Achten Sie auf Ihr Schuhwerk!
Vorsicht bei schlecht sitzenden Schuhen, insbesondere wenn sie nicht zugeschnürt sind.
- ❖ Berichten Sie Ihrem Hausarzt von jedem Sturz!
Manchmal begünstigen Medikamente einen Sturz. Der Hausarzt kann dann Ihre Medikation überprüfen und gegebenenfalls ändern.
- ❖ Beim Treppensteigen:
Achten Sie beim Treppensteigen besonders auf die erste und auf die letzte Stufe. An diesen beiden Stellen passieren die meisten Unfälle. Treppen müssen stets gut beleuchtet sein.
Handläufe an beiden Seiten erhöhen die Sicherheit! Gehen Sie konzentriert und ohne Ablenkung die Stufen!



Im Wohnbereich

In vielen Wohnungen gibt es „Stolperfallen“.

Deshalb prüfen Sie für Ihren Wohnbereich folgende Fragen:

- ❖ Ist meine Wohnung überall hell genug?
Oft ist man gut beraten, nachts eine Lampe brennen zu lassen oder durch Bewegungsmelder für eine gute Beleuchtung zu sorgen.
- ❖ Habe ich rutschende Teppiche oder Teppiche mit hohen Kanten, über die ich stolpern kann?
Teppiche und Läufer müssen rutschfest befestigt sein. Teppiche mit hohen Kanten sollten entfernt werden.
- ❖ Sind Stufen oder Türschwellen in meiner Wohnung?
Markierungen wie Leuchtstreifen können verhindern, dass man Stufen und Schwellen übersieht.
- ❖ Habe ich im Badezimmer rutschfeste Unterlagen und genügend Halt?
Die Montage von Hand- und Haltegriffen ist praktisch und sicher. Rutschfeste Matten für die Bade- oder Duschwanne sorgen für guten Halt.
- ❖ Habe ich manchmal einen nassen Boden?
Halten Sie stets die Böden trocken. Wenn Sie etwas verschütten, dann achten Sie darauf, dass es sofort aufgewischt wird.
- ❖ Habe ich Schwierigkeiten vom Toilettensitz wieder aufzustehen?
Eine Toilettensitzerhöhung (im Fachhandel erhältlich) kann das Aufstehen erleichtern.
- ❖ Muss ich nachts häufiger die Toilette aufsuchen?
Viele Stürze ereignen sich auf dem Weg zur Toilette, gerade nachts bei schlechter Beleuchtung und in ungewohnter Umgebung. Wenn Sie nachts zur Toilette gehen, sollten Sie zunächst 3-4 Minuten auf dem Bettrand sitzen bleiben und sich an die aufrechte Haltung gewöhnen. Dadurch stabilisiert sich Ihr Blutdruck und die Sturzgefahr wird vermindert. Der Weg zur Toilette sollte frei von Stolperfallen und ausreichend beleuchtet sein. Vielleicht lohnt sich ein Toilettenstuhl, der direkt neben das Bett gestellt werden kann.
- ❖ Ist das Telefon gut erreichbar, oder liegen Telefonkabel oder sonstige „Stolperfallen“ auf dem Weg dorthin?
Telefonanschlüsse in mehreren Zimmern oder ein tragbares Gerät, das Sie stets bei sich haben, können leicht Abhilfe schaffen.
- ❖ Habe ich hohe, stabile Stühle mit Armlehnen, von denen ich leicht aufstehen kann?
Vielleicht prüfen Sie, ob Sie unpraktische Stühle ersetzen oder austauschen können. Auch das Unterlegen von Kissen kann das Aufstehen erleichtern.

Wenn Sie alleine wohnen

Wenn Sie in Ihrer Wohnung auf sich alleine gestellt sind, klären Sie bitte rechtzeitig ab:

- ❖ Wie kann ich Hilfe holen, wenn ich gestürzt bin und nicht alleine aufstehen kann
Es gibt die Möglichkeit, an ein Hausnotrufsystem angeschlossen zu werden. Damit können Sie sicher sein, dass Sie Hilfe erfahren.
- ❖ Wer hilft mir auf die Beine, wenn ich stürze? Sind Mitbewohner, Nachbarn in Rufnähe?
- ❖ Wer hat einen Schlüssel und kann – falls erforderlich – in meine Wohnung kommen?



Für weitere Informationen und für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Bitte sprechen Sie Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Ihr Pflegefachpersonal an.

Asklepios Klinik Seligenstadt
Klinik für Akutgeriatrie und geriatrische Frührehabilitation
Dudenhöfer Straße 9
63500 Seligenstadt
Tel.: (0 61 82) 83-8401
Fax: (0 61 82) 83-8402
geriatrie.seligenstadt@asklepios.com
www.asklepios.com/seligenstadt