



Information zu Sturzprophylaxe

Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,

wir möchten, dass Sie körperlich aktiv und vital bleiben. Daher haben wir es zu unserer Aufgabe gemacht, Sie vor Stürzen und Sturzfolgen zu schützen. Stürze muss man nicht als unabwendbar hinnehmen, nur wer die ursächlichen Risiken und Gefahren erkennt, kann diese minimieren. Dieses Informationsblatt möchte Sie über Risikofaktoren und positive Beeinflussungsformen informieren.

Stürze im Alter

Stürze stellen insbesondere für ältere und kranke Menschen ein hohes Risiko dar. Studien mit älteren Menschen haben ergeben, dass jeder Dritte bei den über 65 jährigen mindestens einmal im Jahr stürzt, bei den über 80 jährigen bereits jeder zweite.

Stürze haben oft schwerwiegende Folgen und beeinträchtigen die bisherige Lebensführung erheblich. Sie können von einer Einschränkung des Bewegungsradius infolge verlorenen Vertrauens in die eigene Mobilität bis hin zum Verlust einer selbstständigen Lebensführung reichen. Zu den schlimmsten sturzbedingten Verletzungen zählen die Brüche vor allem im Bereich des Hüftgelenks.

Stürze sind oft ein Zeichen dafür, dass möglicherweise Ihre Bewegungsfähigkeit bereits stark eingeschränkt ist, oder dass Sie zumindest vom Verlust Ihrer Bewegungsfähigkeit bedroht sind.

Durch rechtzeitige Einschätzung der individuellen Risikofaktoren kann eine sichere Mobilität gefördert werden.

Risikofaktoren

Stürze sind selten auf nur eine Ursache zurückzuführen, in den meisten Fällen spielen mehrere Einflüsse eine Rolle. Risikofaktoren können in innere und äußere Risikofaktoren eingeteilt werden.

Innere Ursachen sind solche, welche in der Person selbst begründet sind, wie:

- Kraft- und Balanceprobleme
- veränderte Körperhaltung und Schrittstellung
- Sehbeeinträchtigung, schlechte Sicht z. B. durch Brillen mit nicht optimaler Sehstärke
- medizinische Gefahren, wie Medikamentenwirkungen z.B. bei Einnahme von Diuretika, Abführmitteln, starken Schmerzmitteln oder Muskelrelaxantien
- Schwindelanfälle
- Verwirrheitszustände, die dazu führen können, dass man nicht auf den Weg achtet
- psychische Veränderungen, z.B. Angst, Unruhe, Depression.

Ebenso können Krankheiten Auslöser von Stürzen sein. Vor allem bei Krampfanfällen (Epilepsie), Nervenschädigungen durch Diabetes, Schlaganfall, Parkinson, Depressionen, Schwäche durch Bettlägerigkeit, Blutarmut sowie auch Alkoholmissbrauch, steigt die Sturzgefahr erheblich. Selbst ein Flüssigkeitsmangel führt zu einem Blutdruckabfall und damit zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwindel und somit zu einem erhöhten Sturzrisiko

Äußere Ursachen sind alle Faktoren außerhalb des Menschen, also

- äußere Gegebenheiten z.B. Stolperfallen, Bodenunebenheiten, rutschige Fliesen, glatte Parkettböden, lose Teppichbrücken oder Läufer, Teppichkanten und Türschwellen
- frei umher liegende Kabel z. B. von Telefon, Lampen, Haushaltsgeräten
- enge Laufflächen durch zu große Möbel
- schlechte Beleuchtung
- schlecht sitzendes Schuhwerk, glatte Sohlen

Stürze verhindern

Risikofaktoren lassen sich bei genauerer Betrachtung der individuellen Situation einer gefährdeten Person leicht ausmachen und können - durch ihre Veränderung - das Risiko zu stürzen herabsetzen. Hilfreich ist hierzu:

- ➔ regelmäßig eine ärztliche Untersuchung durchführen lassen
- ➔ auf die Nebenwirkungen von Medikamenten achten
- ➔ regelmäßige Überprüfung des Seh- und Hörvermögens
- ➔ geeignete Hilfsmittel einsetzen
- ➔ durch Sport und Funktionstraining Stürzen vorbeugen

Vorbeugende Maßnahmen

1. Beseitigung von Stolperfallen

Gehen Sie bei sich zu Hause einmal durch alle Räume und kontrollieren Sie, ob eventuelle Stolperfallen vorhanden sind. Liegt irgendwo ein Teppich, der Falten wirft oder der leicht wegrutscht? Verläuft ein Kabel durch den Raum, an dem Sie hängen bleiben können oder gibt es glatte, rutschige Böden?

Solche Unfallursachen sind oft sehr einfach, ohne großen Aufwand zu beseitigen:

- ➔ rutschige Bodenbeläge wie Fliesen oder Parkett vermeiden
- ➔ beim Wischen keine Pfützen oder nassen Stellen hinterlassen
- ➔ auf Teppiche und Läufer verzichten oder diese rutschfest fixieren. Am sichersten ist Auslegeware, da diese weder rutschen kann noch zu glatt ist
- ➔ lose Kabel befestigen
- ➔ keine Gegenstände (Stolperfallen) liegen lassen

2. Wohnräume optimieren

- ➔ rutschfeste und stolperfreie Matten im Badezimmer auslegen
- ➔ rutschfeste Matten in Dusche und Badewanne verwenden
- ➔ Handgriffe anbringen
- ➔ Treppen mit entsprechenden Belägen rutschfest machen und beidseitig griffsichere Handläufe anbringen
- ➔ Stufenkanten und Türschwellen mit Rampen versehen und farbig markieren

- ➔ Wohnung gut beleuchten, zusätzlich Nachlichter anbringen z.B. ein Nachlicht auf dem Weg zur Toilette
- ➔ Haltegriffe in Bad, Toilette und Flur anbringen
- ➔ Stühle, (Pflege-)Betten, Rollstühle etc. der Körpergröße anpassen

3. Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht

Ein positiver Effekt hinsichtlich Verringerung des Sturzrisikos ist durch die Kombination von Kraft- und Gleichgewichtstraining nachgewiesen. Beides kann im Rahmen von Sportgruppen oder auch alleine durchgeführt werden.

4. Verhalten anpassen

- ➔ tragen Sie rutschfeste Socken mit Antirutschknoppen
- ➔ tragen Sie beim Gehen – auch auf kurzen Wegen - geeignete Schuhe, trittsicher, mit festem Halt und niedrigen Absätzen
- ➔ tragen Sie beim Gehen immer Ihre Brille, wenn Sie eine Sehbeeinträchtigung haben
- ➔ achten Sie darauf, dass Ihre Brille funktionstüchtig und an Ihre Sehstärke angepasst ist. Verwahren Sie Ihre Brille immer griffbereit
- ➔ stellen Sie immer Ihre Hilfsmittel wie Gehhilfen (Gehwagen, Gehstock, Gehbock etc.) bereit

Weitere Informationen

Weitere Informationen zu den Themen: Wohnumfeldanpassung, Hilfsmittel, Sturzprotektoren und Sturzvermeidung erhalten Sie bei Ihrem Hausarzt, in Sanitätshäusern, der Apotheke, bei Ihrer Krankenkasse und im Seniorenbüro der Stadt Mannheim.

Wenn Sie Fragen haben, stehen Ihnen unsere Pflegekräfte jederzeit zur Verfügung. Oder rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne:



Tel.: (0621) 738614
Fax: (0621) 731819
Email: info@provita-ma.de
Internet: www.provita-ma.de

Bürozeiten: Montag – Freitag
08.00 Uhr – 13.00 Uhr
14.00 Uhr – 18.00 Uhr