



Hand in Hand
Pflegedienst
Tagespflege



Informationsreihe

Nr. 5

Sturzprophylaxe:
Risiken minimieren

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir möchten, dass Sie auch im Alter körperlich aktiv und vital bleiben. Daher haben wir es uns mit dieser Informationsreihe zur Aufgabe gemacht, Ihnen eine gute Übersicht über wichtige Krankheiten und Gesundheitsrisiken im Alter zu geben, denn:

Wissen ist der erste Schritt zu einer wirksamen Prophylaxe.

Mit diesem Flyer möchten wir Sie über alles Wichtige zur Sturzprophylaxe informieren.

Stürze im Alter

Stürze stellen insbesondere für ältere und kranke Menschen ein hohes Risiko dar. Studien haben ergeben, dass jeder dritte über 65 mindestens einmal im Jahr stürzt – und sogar jeder zweite über 80.

Stürze haben oft schwerwiegende Folgen und beeinträchtigen den Alltag erheblich – von einer Einschränkung des Bewegungsradius infolge verlorenen Vertrauens in die eigene Mobilität bis hin zum Verlust einer selbstständigen Lebensführung.

Zu den schlimmsten sturzbedingten Verletzungen zählen Brüche, vor allem im Bereich des Hüftgelenks.

Stürze können ein Zeichen dafür sein, dass Ihre Bewegungsfähigkeit bereits eingeschränkt ist oder zumindest eine verminderte Bewegungsfähigkeit droht.

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

Innere & äußere Risikofaktoren

Stürze sind selten auf nur eine Ursache zurückzuführen. In den meisten Fällen spielen mehrere Einflüsse eine Rolle.

Risikofaktoren können in innere und äußere Faktoren eingeteilt werden.



Innere Ursachen sind in der Person selbst begründet sind, wie z. B.

- ▶ Kraft- und Balanceprobleme
- ▶ veränderte Körperhaltung und Schrittstellung
- ▶ Sehbeeinträchtigung, schlechte Sicht, z. B. durch Brillen mit nicht optimaler Sehstärke
- ▶ medizinische Gefahren, z. B. Nebenwirkungen bei Einnahme von Diuretika, Abführmitteln, Schmerzmitteln oder Muskelrelaxantien
- ▶ Schwindelanfälle
- ▶ Verwirrtheitszustände, 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, Schlaganfälle, Parkinson, Depressionen, Schwäche durch Bettlägerigkeit, Blutarmut sowie auch

Alkoholmissbrauch steigt die Sturzgefahr erheblich. Selbst ein Flüssigkeitsmangel kann zu einem Blutdruckabfall führen und damit zu Kopfschmerzen, Müdigkeit und Schwindel – was wiederum in einem erhöhten Sturzrisiko mündet.



Äußere Ursachen sind alle Faktoren außerhalb der Person, wie z. B.

- ▶ Stolperfallen, Bodenunebenheiten, rutschige Fliesen, glatte Böden, lose Teppichbrücken oder Läufer, Teppichkanten und Türschwellen.
- ▶ schlechtes Schuhwerk oder zu glatte Sohlen
- ▶ frei umherliegende Kabel
- ▶ zu enge Laufflächen
- ▶ unzureichende Beleuchtung



Stürze verhindern

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

- ▶ Regelmäßige ärztliche Untersuchung
- ▶ Beachtung von Nebenwirkungen durch Medikamente
- ▶ Regelmäßige Überprüfung des Seh- und Hörvermögens
- ▶ Einsatz geeigneter Hilfsmittel
- ▶ Vorbeugen durch Sport und Funktionstraining

Vorbeugende Maßnahmen

1. Beseitigung von Stolperfallen

Kontrollieren Sie bei sich zu Hause alle Räume auf eventuelle Stolperfallen: 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?

Viele Unfallursachen sind oft ohne großen Aufwand zu beseitigen:

- ▶ Rutschige Bodenbeläge wie Fliesen oder Parkett vermeiden
- ▶ Beim Wischen keine Pfützen oder nasse Stellen hinterlassen
- ▶ Auf Teppiche und Läufer verzichten oder diese rutschfest fixieren
- ▶ Lose Kabel befestigen
- ▶ Keine Gegenstände (Stolperfallen) liegen lassen

2. Wohnräume optimieren

- ▶ Rutschfeste und stolperfreie Matten im Badezimmer auslegen
- ▶ Rutschfeste Matten in Dusch- und Badewanne verwenden
- ▶ Haltegriffe in Bad, WC und Flur
- ▶ Treppen mit entsprechenden Belägen rutschfest machen





- ▶ Stufenkanten und Türschwellen mit Rampen versehen und farbig markieren
- ▶ Wohnung gut beleuchten
- ▶ Zusätzlich Nachtlichter, z.B. für den Weg zum WC

3. Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht

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

4. Verhalten anpassen

- ▶ tragen Sie rutschfeste Socken mit Antirutschnoppen.
- ▶ 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 z. B. Gehstock oder Rollator bereit.





Hand in Hand Pflegedienst Tagespflege

Sturzprophylaxe: weitere Informationen für Sie

Zögern Sie bitte nicht, uns bei Fragen anzurufen oder uns eine E-Mail zu schreiben – wir nehmen uns gerne Zeit für Sie:

Telefon: 06281 – 56 56 858 · E-Mail: info@pflegehih.de

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Hausarztpraxis,
bei Sanitätshäusern sowie bei Ihrer Krankenkasse.

© 2023 Ambulanter Pflegedienst Hand in Hand GmbH
Walldürner Straße 5 · 74722 Buchen (Odenwald)

Unerlaubte Verwendung, Weitergabe oder Vervielfältigung von Text, Grafiken oder Bildern sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung ausdrücklich untersagt.

Bildmaterial: Adobestock, Seite 1 © Photographee.eu, Seite 3 © Sir_Oliver, Seite 5 © toa555

www.pflegehih.de

