

Beratung zur Sturzprophylaxe

Sehr geehrte/r _____,
sehr geehrte Angehörige,

Sturzgefährdet?

Jeder Mensch ist sturzgefährdet – egal in welchem Alter. Ältere Menschen sind in der Regel mehr gefährdet und die Folgen eines Sturzes beziehen sich nicht nur auf die unmittelbaren Verletzungen wie Knochenbrüche oder Platzwunden. Es bleibt auch die Unsicherheit, ob sich dieses wiederholen kann. Das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen werden gemindert, Unternehmungen abgesagt, aus Angst, dass etwas passieren könnte. Einladungen werden nicht mehr wahr genommen, Familienfeste nicht mehr besucht und oft wird die Wohnung als einziger vermeintlich sicherer Ort gesehen.

Warum entsteht ein Sturz?

Steile Treppen, rutschige Böden oder Stolperfallen wie Teppiche und Kabel sind häufige Ursachen für Stürze im häuslichen Umfeld.

Dazu kommen körperlichen Einschränkungen wie z.B. Schwindel, Gangunsicherheit, Sehschwäche, Inkontinenz, Abbau der Muskelkraft und Nebenwirkungen durch Medikamente.

Wie kann man einen Sturz verhindern?

Die aufgeführten Punkte helfen, Gefahren zu erkennen und geben Tipps, wie Stürze verhindert werden können.

- Bei Gangunsicherheit immer eine geeignete Gehhilfe benutzen
- Teppiche rutschfest fixieren (Teppichkanten festkleben) oder entfernen
- Türschwellen durch Hilfsmittel begehbar machen (Unterlegen von kleinen Holzlatten, Rampe)
- Kabel nicht quer durchs Zimmer legen
- ausreichend Lichtquellen/Bewegungsmelder für Steckdosenlichter installieren
- Haltegriffe in sämtlichen Räumen, z.B. Flur, Bad, Wohnbereich anbringen
- in Badewanne oder Duschkabine rutschfeste Matten legen
- Rollstühle und Toilettenstühle mit funktionsfähiger Bremse benutzen
- Toilettenstuhlerhöhung besorgen
- Passende, gut sitzende Schuhe tragen
- Laufwege frei halten (keine Kleinmöbel oder Haustiere im Weg)
- ausgelaufene oder verschüttete Flüssigkeiten umgehend beseitigen
- Kleidung tragen, die mühelos geöffnet werden kann, um Toilettengang zu erleichtern

- nicht rumpfstabile Patienten im Rollstuhl mit Zustimmung des Betroffenen mit einem

- funktionstüchtigen Gurt sichern
- mit Zustimmung des Betroffenen Bettgitter anbringen
- Schutzprotektoren (z.B. Hüftschutz) tragen
- verordnete Medikamente mit allen behandelnden Ärzten absprechen
- ausreichend trinken
- Sehschärfe überprüfen lassen
- Möglichkeiten zur Teilnahme an Physiotherapie/Senioren-Sportgruppe zur Kräftigung der Muskulatur und Training des Gleichgewichts abklären

Broschüren zum Thema „Gleichgewicht und Kraft zur Sturzprävention“ können Sie kostenlos bestellen bei:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Tel.: 0221 8992-0

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an die Mitarbeiter der Kirchlichen Sozialstation Elsenzthal e.V.

Dieses Merkblatt wurde Ihnen überreicht durch:

_____ am: _____

