

PROPHYLAXE

PFLEGE  DIREKT!

Pflege ist bunt

Klienten- und Angehörigenberatung



Prophylaxe Sturz



Ein kostenloser Beratungsservice der **Pflege Direkt GmbH**

Ambulanter Pflegedienst

Nürnberger Straße 8
90613 Großhabersdorf
Tel.: 09105-9081
Fax: 09105-9083
Email: p.nitschky@pflege-direkt.de
www.pflege-direkt.de



Sehr geehrte Kunden, sehr geehrte Angehörige,

das vorliegende Informationsblatt soll Sie darüber aufklären, wie Sie selbst wirksam bei vorliegendem **Sturzrisiko** handeln können.

Viele Gründe kann es geben, warum bei älteren Menschen häufig eine Gangunsicherheit besteht: beispielsweise eine Sehschwäche, die Beeinflussung des Bewusstseins durch Medikamente, Schwindel, die Beeinträchtigung des Gleichgewichtssinns, versteifte Gelenke oder auch eine kraftlose Muskulatur.

Das Risiko eines Sturzes wird weiterhin durch äußere Faktoren erhöht: beispielsweise durch nasse und rutschige Fußböden, Stolperfallen, wie Teppichläufer oder Kabel, Unebenheiten, Haustiere oder auch ungeeignetes Schuhwerk, oder offene Schuhe, oder offene Schnürsenkel



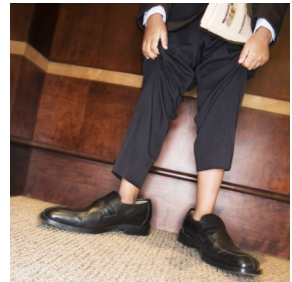
Stürze enden besonders bei älteren Menschen nicht selten mit Frakturen (*Brüchen*). Die Belastung eines operativen Eingriffs, beispielsweise bei einem Oberschenkelhalsbruch, wiegt zudem meist schwerwiegender als der Bruch selbst. Kommt es bei einem Sturz auf den Kopf zu einer Schädelfraktur, kann das zu lebensbedrohlichen Folgen, wie Hirnblutungen führen.

Sturzprophylaxe! Was ist das?

Unter Sturzprophylaxe oder auch Sturzprävention werden alle Maßnahmen zusammengefasst, die entweder das Sturzrisiko reduzieren oder die Folgen eines Sturzes mildern. Darunter fallen etwa die Beurteilung der Sturzrisikofaktoren, die Verwendung von Mobilitätshilfemitteln (*Gehilfen*), die Durchführung von Krankengymnastik mit Kraft- und Balancetraining, die Kontrolle der Hör- und Sehfähigkeit sowie die Beseitigung von potentiellen Unfallquellen.

Tipps, die Ihnen helfen können:

- ⇒ **Vermeiden Sie Teppiche und Läufer.** Die Kanten der Teppiche stehen in vielen Fällen leicht nach oben und provozieren geradezu einen Sturz. Auch flach aufliegende Teppichkanten sind Stolperfallen, da sie bei Gangstörungen ausreichend hoch sind, um einen Fehltritt zu verursachen. Zusätzlich können Teppiche leicht verrutschen und so einen Sturz herbeiführen.
- ⇒ **Vermeiden Sie quer durch den Raum verlaufende Kabel oder Telefonschnüre.** Kabel sollten immer an den Wänden entlang geführt werden. Als Telefon eignet sich gut ein schnurloses Telefon mit einer festen Ladestation.
- ⇒ **Achten Sie auf ausreichend Licht.** Viele kleine Hindernisse werden aufgrund einer bestehenden alters- oder krankheitsbedingten Seheinschränkung schlichtweg übersehen. Wichtig ist daher, in allen Zimmern Lampen mit einer ausreichend hohen Leuchtkraft zu wählen. Bei Stromsparlampen sollten Sie darauf achten, dass diese keine lange „Anlaufzeit“ benötigen, bis sie ihre endgültige Helligkeit erreicht haben.
- ⇒ **Bringen Sie zusätzliche Haltegriffe an.** Zusätzliche Haltegriffe helfen, viele Stürze zu vermeiden. Sie sind besonders im Sanitärbereich hilfreich, also zum leichteren Hinsetzen und Aufstehen beim Toilettengang oder zum Ein- und Aussteigen aus der Dusche oder Badewanne. Ein zweiter Handlauf an der Treppe kann die Sicherheit für Sie beim Treppensteigen enorm erhöhen.
- ⇒ **Achten Sie auf gutes Schuhwerk.** Falsche Schuhe sind ein häufiger Auslöser für Stürze. Die Schuhe sollten fest am Fuß sitzen und leicht anzuziehen sein. Schuhe mit einem Klettverschluss haben erfahrungsgemäß die beste Akzeptanz. „Slipper“ ohne Fersenhalt, in die man einfach hineinschlüpfen kann, sind jedoch nicht geeignet. Man kann sie beim Laufen leicht verlieren und dadurch zu Fall kommen.



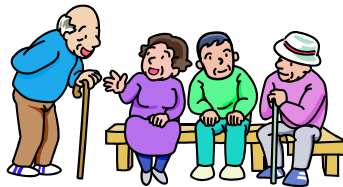
⇒ **Benutzen Sie eine Gehhilfe.** Viele Menschen wehren sich so lange wie möglich, beim Laufen eine Gehhilfe zu benutzen. Doch ihr Einsatz hat schon so manchen Sturz verhindert. Ein Rollator eignet sich bei Gangunsicherheiten besonders gut.



⇒ **Nutzen Sie Sturzprotektoren.** Bei dementen Personen, die unter einer Gangunsicherheit leiden, ist der Einsatz von Hüftprotektoren sinnvoll. An solch einer kurzen Hose, die über der Unterhose getragen wird, befinden sich seitlich Protektoren, die Prellungen und Brüche bei einem Sturz minimieren sollen. Diese Hosen gibt es in verschiedenen Ausführungen. Lassen Sie sich beraten.



⇒ **Führen Sie zur Muskelkräftigung Bewegungsübungen durch.** Vielleicht bekommen Sie von Ihrem Hausarzt auch eine Verordnung für Krankengymnastik.



Für Rückfragen stehen wir unter der Rufnummer 09105/9081 gerne zur Verfügung.

Ihr Team von Pflege Direkt



PFLEGE DIREKT!
Pflege ist bunt