

### Technische Ausstattung

Türglocke ist hörbar, Telefon ist gut erreichbar, drahtloses Telefon vorhanden, Kühlschrank wird erreicht

### Türen

Keine Schwellen vorhanden, Türbreiten für Rollator oder Rollstuhl ausreichend Wohnung allgemein Bodenbeläge sind gesichert, keine Stolperfallen

### Küche

Sitzgelegenheit auch mit Hilfsmitteln bequem erreichbar, Schränke werden erreicht

### Bad

Duschkmöglichkeit, Rutschmatte, Badelift, Badebrett, Duschhocker, Toilettensitzhöhe beträgt 46 cm (ggf. an Körpergröße anpassen), Toilette ist mit Nachtstuhl überfahrbar, ausreichende Haltegriffe in Bad/Dusche/Toilette vorhanden, Lichtschalter ist gut erreichbar, ggf. mit Bewegungsmelder kombinieren

### Schlafzimmer

Lichtschalter vom Bett aus erreichbar, Ablagemöglichkeit am Bett vorhanden, Bett ist auch mit Hilfsmittel, ggf. Rollstuhl zugänglich, Nachtlicht vorhanden

**Probieren Sie, ob folgende Bewegungen gut ausgeführt werden können:**

Aufstehen vom Bett, Aufstehen vom Wohnzimmerstuhl, Aufstehen von der Toilette, Ein- und Ausstieg in die Badewanne. Überprüfen Sie, ob Sitz- und Betthöhen angepaßt werden müssen.

- Armlehnen, Pflegebett oder elektrisch verstellbare Lattenroste benutzen
- Freie Durchgänge in der Wohnung schaffen
- Rutschgitter unter Teppiche, Kanten verkleben, keine losen Matten vor Waschbecken/Toilette legen
- Servierwagen benutzen, Geschirr/ Töpfe in erreichbarer Höhe
- Bequeme Kleidungsstücke, Anziehen im Sitzen üben
- Rechtzeitiges Aufsuchen der Toilette, ggf. Einsatz eines Toilettenstuhls oder Inkontinenzvorlagen
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um Verwirrtheitszustände zu vermeiden
- angemessenes Schuhwerk, Absatzhöhe weniger als vier Zentimeter, Fersenriemen/ Klettverschlüsse, keine Schlappen/ Pantoffeln
- ABS-Socken, Spikes
- Gehhilfen (Rollator, Delta-Gehwagen) benutzen
- Nicht auf Höcker, Stühle, Leitern steigen

### Wie können Sturzfolgen reduziert werden?

Da sich das Sturzrisiko niemals sicher ausschalten läßt, können Sie durch die Befolgung der folgenden Hinweise die Verletzungsgefahr durch einen Sturz reduzieren. Eventuell sollten Sie über die Anschaffung eines Hausnotrufes nachdenken. Besonders wenn Ihr Angehöriger über einen längeren Zeitraum allein in seiner Wohnung ist, kann im Falle eines Sturzes schnell Hilfe angefordert werden. Eine ausgewogene Ernährung und das Anstreben des Normalgewichtes spielen eine nicht unwesentliche Rolle bei der Reduzierung der Sturzfolgen. Ebenso wie Bewegung, sorgt ausgewogene Ernährung dafür, dass die Knochen stabil bleiben und nicht so anfällig für Brüche sind. Sollten die Knochen ihre Festigkeit eingebüßt haben, kann der Arzt mit einer speziellen Untersuchung feststellen, ob Osteoporose vorliegt und Vitamin D und Kalzium verordnen, die auch vorsorglich eingenommen werden können. Sinnvoll zur Vermeidung von Oberschenkelhals- und Hüftbrüchen ist das Tragen von Hüftprotektoren.

### Schlusswort

Wie Sie sehen, tragen viele Faktoren dazu bei, dass eine Person sturzgefährdet ist. Sollten sich auch nicht alle Faktoren ausschalten lassen und Stürze gänzlich vermieden werden können, ist es aber möglich allein durch Kenntnis um das Risiko der Sturzgefahr, Maßnahmen zu ergreifen um Stürze zu vermeiden oder Sturzfolgen zu reduzieren. Ihnen als pflegender Angehöriger, kommt in besonderem Maße die Rolle zu, Ihren Angehörigen zu allen erforderlichen Maßnahmen zu motivieren und Ihre Unterstützung anzubieten.

Auch der Austausch über Stürze oder „Beinahe-Stürze“ Ihres Angehörigen mit den Pflegefachkräften des Pflegedienstes ist wichtig, um alles dafür tun zu können die Mobilität Ihres Angehörigen so lange wie möglich zu erhalten und ihn vor den Folgen von Stürzen zu schützen.

Vielleicht macht es Ihnen ja auch Spaß Bewegungsübungen gemeinsam mit Ihrem Angehörigen durchzuführen.

Denken Sie daran, dass Sicherheit und Training auch für Sie von Vorteil sind, denn damit fangen Sie schon frühzeitig an, sich selbst für das Alter fit zu halten.



Inhaber: Jessica & Robert Götz

Alt-Hausen 16  
60488 Frankfurt

Tel.: 069 - 785 725  
FAX: 069 - 788 767

[www.pflegeteam-goetz.de](http://www.pflegeteam-goetz.de)  
[info@pflegeteam-goetz.de](mailto:info@pflegeteam-goetz.de)

*Informationsbroschüre*  
*Sturz*

### Inhaltsverzeichnis STÜRZE

- Warum stürzt mein Angehöriger?
  - Wie erkenne ich ein Sturzrisiko?
- Welche Folgen hat eine Sturzgefährdung oder ein Sturz für meinen Angehörigen?
  - Welche Maßnahmen sind sinnvoll um Stürze zu vermeiden?
    - Hilfreiche Tipps
- Wie können Sturzfolgen reduziert werden?
  - Schlusswort

## **Warum stürzt mein Angehöriger?**

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Diese können ihre Ursache im Gesundheitszustand Ihres Angehörigen haben, d.h. „von innen kommen“, oder durch äußere Faktoren verursacht oder verstärkt werden.

### **Vom Menschen ausgehende Risikofaktoren sind:**

- Probleme mit dem Gleichgewicht und der Körperbalance
- Kraftverlust durch alterungsbedingten Muskelabbau
- Erkrankungen, welche die Beweglichkeit einschränken, Gefühls- und Bewegungsstörungen hervorrufen wie z.B. ein Schlaganfall, die Parkinsonsche Erkrankung, Diabetes mellitus oder andere chronische Erkrankungen sowie ein schlechter Allgemeinzustand
- Sehbeeinträchtigungen (auch ungeeignete Brillen)
- Beeinträchtigung der Wahrnehmung, des Denkvermögens und der Stimmung wie z.B. bei Demenz, Depressionen oder Delir
- Erkrankungen bei denen es zu einer kurzfristigen Ohnmacht kommen kann, wie z.B. durch Unterzuckerung, Herzrhythmusstörungen, Krampfanfälle, Blutdruckabfall beim Aufstehen
- Probleme mit der Ausscheidung, z.B. dem Unvermögen Urin oder Stuhlgang länger halten zu können, häufigem nächtlichen Wasserlassen
- Angst vor Stürzen
- bereits stattgefundenen Stürze

### **Äußere Faktoren sind:**

- ungeeignete Kleidung, besonders ungeeignete Schuhe
- Medikamente, z.B. gegen Herzrhythmusstörungen, Beruhigungs- oder Schlafmedikamente
- Gefahren in der Umgebung, d.h. innerhalb von Räumen und Gebäuden wie z.B. schlechte Beleuchtung, steile Treppen, glatte Böden, fehlende Haltemöglichkeiten, Stolpergefahren wie Teppichkanten, herumliegende Gegenstände (Kabel) und Haustiere oder außerhalb von Räumen z.B. unebene Gehwege und Straßen, schlechte Wetterverhältnisse, schlechte Beleuchtung und fehlende Haltemöglichkeiten.

## **Wie erkenne ich ein Sturzrisiko?**

Viele Faktoren tragen dazu bei, dass es zu einem Sturz kommen kann. Je mehr Faktoren zusammentreffen, umso größer ist die Gefahr zu stürzen. Ihr Pflegedienst hat bei Ihrem Angehörigen das Sturzrisiko fachlich geprüft und festgestellt, dass Ihr Angehöriger sturzgefährdet ist.

Die Einschätzung, ob eine Person „sturzgefährdet“ ist, erfordert eine gute Beobachtungsgabe und viel Erfahrung mit dem Thema Sturzgefährdung. Da Sie Ihren Angehörigen am Besten kennen und viel mehr Zeit mit ihm verbringen als das Pflegefachpersonal des Pflegedienstes, können Sie die Pflegefachkraft des Pflegedienstes bei der Einschätzung unterstützen, indem Sie Ihre Beobachtungen weitergeben und bei einem bereits erfolgtem Sturz, auch wenn Ihr Angehöriger keine Schäden davongetragen hat, den genauen Ablauf wie es zu dem Sturz kam, wiedergeben.

Nur durch eine Analyse des Sturzes und eine genaue Beobachtung Ihres Angehörigen kann festgestellt werden, welche Ursachen bei ihm zur „Sturzgefährdung“ führen.

### **Welche Folgen hat eine Sturzgefährdung oder ein Sturz für meinen Angehörigen?**

Durch Angst und Unsicherheit bewegen sich viele Betroffene noch weniger, machen sich dadurch abhängiger von der Hilfestellung Anderer und werden dadurch immer unbeweglicher und unsicherer, wodurch sich die Sturzgefahr noch weiter erhöht.

Die häufigsten Folgen von Stürzen sind außer Blutergüssen, Platzwunden und Wirbelbrüchen hauptsächlich Hüft- und Oberschenkelhalsbrüche.

Die Folgen sind nicht nur ein längerer Krankenhausaufenthalt

mit Operation, Schmerzen und Hilfsbedürftigkeit sowie die Gefahr von Folgeschäden durch die Bettlägerigkeit, sondern auch der Verlust der Unabhängigkeit, denn viele Betroffene können danach nie wieder so gehen wie vor dem Sturz.

### **Welche Maßnahmen sind sinnvoll um Stürze zu vermeiden?**

Sollte die Ursache durch Probleme mit dem Gleichgewicht, der Körperbalance,

Körperwahrnehmung und Kraftverlust verursacht werden, empfiehlt sich ein spezielles Training, das sogar noch bei hundertjährigen Menschen Kraft und Gleichgewicht verbessert.

Das Training sollte aus folgenden unterschiedlichen Übungsteilen bestehen:

- Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Wadenmuskulatur
  - Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur
  - Gleichgewichtsübungen im Stand und in der Fortbewegung
  - Schulung der Körperwahrnehmung
  - Verbesserung der Reaktionsfähigkeit
- Besonders im Alltag macht sich bemerkbar, dass viele Tätigkeiten durch das Training erleichtert werden. Die Übungen können mit Hilfsmitteln wie Gewichtsmanschetten, Hanteln, Luftballons, Handtüchern, Seilen u.s.w. zu Hause oder in Gruppen durchgeführt werden. Durch das Training in der Gruppe können soziale Kontakte gefördert werden und oft wird entdeckt, dass Bewegung nicht nur mühevoll ist, sondern auch Spaß machen kann. Bei der Auswahl der Übungen oder der Vermittlung einer Übungsgruppe wird Ihnen Ihr Pflegedienst weiterhelfen.

**TIPP:** Beim Gehen sollten die Hände nicht in Mantel-, Rock oder Hosentaschen gesteckt werden. Freie Hände sorgen für Halt und Balance! Natürlich sollten Sie vorher den Arzt befragen, ob aus gesundheitlichen Gründen bestimmte Übungen nicht durchgeführt werden sollten.

Wenn die Ursache für ein erhöhtes Sturzrisiko durch Sehbeeinträchtigung erhöht wird, sollte mit einer augenärztlichen Untersuchung abgeklärt werden, ob mit einer neuen Sehhilfe das Problem behoben werden kann.

### **Hilfreiche Tipps**

- **Zugang zum Haus überprüfen:** Treppengeländer und Licht vorhanden
- **Hausflur und Treppen überprüfen:** Treppen mit rutschhemmendem Belag, Handlauf innen und außen vorhanden, Sitzmöglichkeit zwischen den Etagen, Licht, ggf. mit Bewegungsmelder, vorhanden. Handläufe sollten jeweils über den Anfang und das Ende der Treppen hinaus gehen.