

Sturzvermeidung/Sturzprophylaxe

Der Sturz im Alter stellt eine besondere Gefahr dar: jeder Dritte Mensch über 65 Jahre stürzt statistisch mindestens einmal im Jahr!

Die meisten Stürze ereignen sich innerhalb der Wohnung bei alltäglichen Aktivitäten. Die Folgen eines Sturzes sind oft schmerzhafte Blutergüsse und Prellungen. Jeder siebte Sturz hat jedoch ernsthaftere Verletzungen zur Folge.

Die häufigsten Verletzungen sind:

- Oberschenkelhalsbrüche oder Oberschenkelbrüche (ca. 100.000 pro Jahr)
- Arm- bzw. Oberarmbrüche
- Brüche der Schulter

Wer ist besonders sturzgefährdet?

Es gibt Gesundheitsrisiken, die Sie besonders anfällig für Stürze machen, wie zum Beispiel:

- Schwindel
- Gangunsicherheit
- Lähmungen
- Schmerzen im Bewegungsapparat
- Sehbehinderungen
-

„In meiner Wohnung kenne ich jeden Winkel - da falle ich doch nicht!“

...denken Sie vielleicht, wenn Sie diese Information lesen. Das stimmt, aber in Verbindung mit neu aufgetretenen Gesundheitsproblemen können bestimmte Umgebungsfaktoren in Ihrer Wohnung zur Gefahr werden. Wir haben für Sie im folgenden typische Sturzrisiken in der Wohnung zusammengestellt und geben Ihnen Tipps, was Sie tun können, um sie zu entschärfen.

Bitte überprüfen Sie Ihre Wohnung auf folgende Risikofaktoren und beachten Sie die Empfehlungen:

Steile Treppen	<ul style="list-style-type: none">- Geländer auf beiden Seiten der Treppe anbringen lassen- Treppenlifter einbauen lassen- steile Treppen nur in Begleitung benutzen
Zu wenig Beleuchtung	<ul style="list-style-type: none">- Birnen mit ausreichender Leuchtkraft (analog 60 Watt) einschrauben- für nächtliche Beleuchtung auf dem Weg zur Toilette sorgen evtl. mit Lichtsensoren oder Dauerlicht
Glatte Böden	<ul style="list-style-type: none">- Rutschfestes Schuhwerk oder Stoppersocken anziehen- passende Schuhe verwenden- auf Bohnern der Böden verzichten- Boden trocken halten
Sehbehinderung	<ul style="list-style-type: none">- immer die Brille aufsetzen und sauber halten- Brillenstärke beim Augenarzt überprüfen lassen- für gute Beleuchtung sorgen
Zu wenig Haltemöglichkeiten im Badezimmer	<ul style="list-style-type: none">- Toilettensitzerhöhung evtl. mit Armlehnen- Haltegriffe im Bereich des WC und in der Dusche oder Badewanne anbringen lassen- Dusch- und Badewannenmatten benutzen- überflüssige Badteppiche entfernen
Stolpergefahren	<ul style="list-style-type: none">- möglichst auf lose Teppiche und Brücken verzichten- Gegenstände nicht mitten im Raum abstellen- Kabel nicht quer durch den Raum verlegen- Teppichkanten befestigen- beim Betreten eines Raumes immer Licht anmachen
Bewegungseinschränkende Kleidung	<ul style="list-style-type: none">- Kleidung mit genügend Bewegungsfreiheit tragen- Hose mit Gummizug tragen- weite T-Shirts und Pullover tragen- passende Schuhe tragen- evtl. Hüftschutzhosen bzw. Protektorenhosen verwenden

Eine Sturzkomplikation wie z. B. ein Oberschenkelhalsbruch hat meist weitreichende Konsequenzen, bis hin zu der Tatsache, dass das Weiterleben in der eigenen Wohnung nicht mehr oder nur sehr eingeschränkt möglich ist.

Deshalb ist es wichtig:

- ursächliche Risiken zu erkennen
- Stürze und Sturzfolgen zu vermeiden
- Gefahren zu minimieren bzw. zu beheben
- Hilfsmittel, die das Sturzrisiko reduzieren frühzeitig einzusetzen!

Bitte sprechen Sie uns bei weiteren Fragen gerne an!

Häusliche Krankenpflege Lutermann & Bister - Telefon 02196 1514

Lutermann & Bister
Krankenpflege

www.gute-Pflege.de