

# Tipps zur Vorbeugung von Stürzen

Herzlich willkommen

.....

Marion Wald

Krankenschwester , stellv. PDL

Margot Lipp

Krankenschwester, stellv. PDL

# Welche Personengruppen sind sturzgefährdet ?

## 1. Körperlich bedingte Faktoren

### Menschen

- die sich wenig bewegen
- mit Erkrankungen im Bewegungsablauf
- mit Sehstörungen
- mit Hörschäden
- mit Gleichgewichtsstörungen
- mit mehr als vier Medikamenten

# Welche Personengruppen sind sturzgefährdet ?

## Menschen

- mit Beeinträchtigung von Denkvermögen und Stimmung
- mit Beeinträchtigung des Ausscheidungsverhaltens
- mit Erkrankungen, die kurzzeitig zu einer Ohnmacht führen können
- mit Angst vor Stürzen
- die früher schon einmal schwer gestürzt sind
- mit hohem Lebensalter

# Welche Personengruppen sind sturzgefährdet ?

## 2. Äußere Einflüsse, die einen Sturz begünstigen können

- Unpassende Kleidung, z.B. schlecht sitzende Schuhe
- Zu wenig Haltemöglichkeiten
- Teppiche, Läufer, Fußmatten und andere Stolperfallen wie z.B. lose Kabel und herumliegende Gegenstände
- Stufen
- Schlechte Beleuchtung
- Glatte Böden, Nässe im Bad
- Ungeeignete Gehhilfen
- Haustiere

## Häufigkeit von Stürzen

- bei über 65 Jährigen stürzen ca. 30% mindestens einmal pro Jahr
  - bei über 80 Jährigen stürzen ca. 50% mindestens einmal pro Jahr
  - 10% der Stürze führen zu behandlungsbedürftigen Verletzungen
  - 5% der Stürze führen zu sturzbedingten Knochenbrüchen
  - 1 – 2% der Stürze führen zu Brüchen mit Hüftbeteiligung  
(z.B. Oberschenkelhals), d.h. für Deutschland ca. 100.000 pro Jahr,  
Tendenz steigend.
- Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

# Was können wir tun, um Stürze zu vermeiden oder zumindest das Sturzrisiko zu verringern?

- Beratung, Aufklärung
- Dem individuellen häuslichen Umfeld entsprechend nützliche Tipps, die für die Betroffenen auch umsetzbar sind
- Unterstützung bei der Beschaffung von Hilfsmitteln zur Verringerung des Sturzrisikos
- Überprüfen, ob die Maßnahmen auch tatsächlich hilfreich und geeignet sind

## **Was wollen wir mit einer gezielten Beratung erreichen?**

- Sicherheit und Mobilität fördern
- Selbständigkeit erhalten
- Sturzrisiko minimieren
- Sturzbedingte Verletzungen vermeiden

# Vorbeugemaßnahmen zur Verminderung der Sturzgefahr

- Augen und Gehör sowie ggf. Brille und Hörgerät regelmäßig überprüfen lassen
- Stärkung des eigenen Körpergefühls durch Gleichgewichtsübungen unter Anleitung
- Stabile Schuhe in der passenden Größe tragen
- Überprüfung der Medikamente durch den behandelnden Arzt
- Rutschsichere Duscmatten
- Beseitigung von Stolperfallen
- Gegenstände des täglichen Bedarfs gut erreichbar positionieren



# Vorbeugemaßnahmen zur Verminderung der Sturzgefahr

- Hüftprotektor
- Antirutschsocken



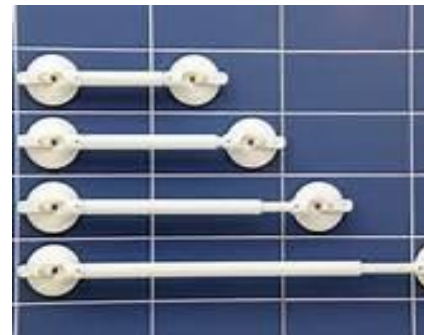
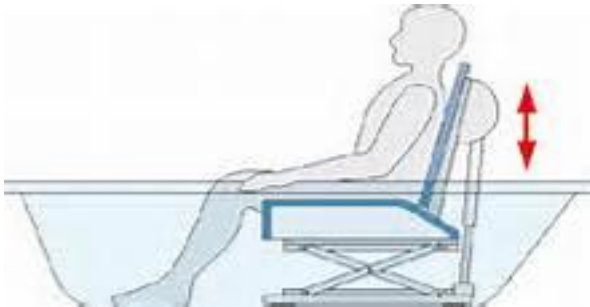
# Vorbeugemaßnahmen zur Verminderung der Sturzgefahr

- Einstieghilfe für Badewanne
- Toilettensitzerhöhung mit Armlehne zum hochklappen



# Vorbeugemaßnahmen zur Verminderung der Sturzgefahr

- Badewannenlifter
- Haltegriffe (mit Saugnapf)



# Vorbeugemaßnahmen zur Verminderung der Sturzgefahr



- Einsatz von geeigneten Gehhilfen
- Statt nachts zur Toilette – evtl. Toilettenstuhl ans Bett



Bildunterschrift

# Vorbeugemaßnahmen zur Verminderung der Sturzgefahr

- Im Zusammenhang mit der Wohnraumanpassung überlegen, wo innerhalb und ausserhalb der Wohnung eine mobile Gehhilfe und /oder Haltegriffe sinnvoll sind
- Ausreichende Beleuchtung nicht nur anbringen, sondern auch benutzen (z.B. beim nächtlichen Toilettenbesuch oder bei dem in unserer Region beliebte Dämmerstündchen) Gute Erreichbarkeit der Schalter
- Telefon soll gut und schnell erreichbar sein
- Hausnotrufalarm unbedingt am Körper tragen, auch in der Nacht
- Beidseitige durchgehende Handläufe an Treppen schützen nicht nur ältere Menschen vor Stürzen.

# Praktische Tipps für den Alltag

- Nur TÜV - geprüfte Haushaltsartikel verwenden (Klapptritt, Leiter, Badewannen- oder Duschsitz)
- Immer sofort aufwischen, wenn etwas verschüttet wurde
- Vorsicht auf feuchten Böden!!!
- Körperliche Überanstrengung erhöht das Sturzrisiko, deshalb – Hilfe annehmen –
- Verhaltensweisen von Haustieren sind nicht immer kalkulierbar, deshalb – Vorsicht!!

# 5 effektive Übungen für den Alltag

## ■ 1. Fersen-Zehenstand

Im aufrechten Stand werden die Fersen langsam vom Boden abgehoben und wieder abgesenkt

Diese Übung kann mehrmals täglich mit 5 Wiederholungen durchgeführt werden

Diese Übung dient zur Kräftigung der Wadenmuskulatur und zur Besserung des Gleichgewichtssinnes

# 5 effektive Übungen für den Alltag

## ■ 2. Beinschwingen

Ein Bein wird vom Boden abgehoben und leicht angewinkelt. Das Bein wird nach vorne, hinten und zur Seite geführt. Der Fuß wird dabei auf den Boden getippt. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Diese Übung kann mehrmals täglich mit einer Wiederholung durchgeführt werden

Diese Übung dient zum Training des Gleichgewichtssinnes



# 5 effektive Übungen für den Alltag

## ■ 3. Kniebeugen

Die Füße stehen hüftbreit auseinander. Zum festhalten eignet sich die Lehne eines Stuhles. Die Knie werden gebeugt, indem das Gesäß nach hinten geschoben wird. Der Blick geht nach vorne.

Diese Übung kann mehrmals täglich 2-3 mal wiederholt werden

Diese Übung dient zur Kräftigung der Beinmuskulatur

# 5 effektive Übungen für den Alltag

## ■ 4. Hochstemmen

Auf der Vorderkante des Stuhls oder Sessels sitzend werden die Armlehnen umfasst.  
Das Körpergewicht wird mit Hilfe der Arme hochgestemmt.

Die Übung kann mehrmals täglich mit 5 Wiederholungen durchgeführt werden

Diese Übung trainiert die Rückseite der Oberarme

## 5 effektive Übungen für den Alltag

### ■ 5. Gemeinsames Armkreisen – Partnerübung

Stellen Sie sich gegenüber. Legen Sie die Handflächen an die Ihres Partners und kreisen Sie gemeinsam mit den Armen. Sind sie im gleichen Rhythmus, heben Sie die Beine vom Boden und gehen auf der Stelle

1 Minute durchführen

Diese Übung verbessert das Gleichgewicht und die Koordination

## Literaturhinweise:

- Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege: Expertenstandard „Sturzprophylaxe in der Pflege“, 1. Aktualisierung 2013
- Ärztekammer Nordrhein: Gesund und mobil im Alter, 3. überarbeitete Auflage 2006
- <http://www.curendo.de/hilfe-beim-pflegen/sturzvermeidung/aktiv-gegen-stuerze-im-alltag/>
- Bibliomed Medizinische Vertragsgesellschaft mbH: Fachzeitschrift „Angehörige pflegen“, Ausgabe 1/2013

**Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**