

# Vermeidung von Stürzen

Informationen für Patienten, Angehörige und Interessierte

Monika Brachmann, Krankenschwester  
Gudrun Adler, Krankenschwester (RbP)

  
Patienten-  
Informations-Zentrum

---



Krankenhaus der  
Barmherzigen Brüder Trier

## Inhalt

Seite

Einleitung .....	3
Teufelskreis Sturz .....	4
Risikofaktoren .....	5
So wird ihre Wohnung sicher .....	7
So können Sie vorbeugen .....	8
Kontaktadressen für die Region Trier .....	9
Gymnastik und Bewegungübungen .....	10
Beratungsstellen und Hilfsdienste .....	12
Literatur .....	14
Fotos .....	15
Für Ihre Notizen .....	15

**Die nächste geplante inhaltliche Überarbeitung findet 2013 statt.  
Diese Broschüre wurde unter Mithilfe von Betroffenen erstellt.**

## Liebe Leserin, lieber Leser,

jeder Mensch hat ein Risiko zu stürzen. Ältere oder kranke Menschen sind dabei allerdings besonders gefährdet.

Nach einem Krankenhausaufenthalt gilt es häufig, sich in der häuslichen Umgebung neu zu orientieren. Hierbei möchten wir Sie unterstützen. Diese Broschüre gibt Ihnen und Ihren Angehörigen wichtige Informationen darüber, wie Sie einen Sturz vermeiden. Dazu erhalten Sie zahlreiche Hinweise zum sicheren Verhalten im Alltag.

Vielleicht gehen Sie diese Broschüre gemeinsam mit einem Angehörigen oder einer anderen Bezugsperson durch. Suchen Sie sich Unterstützung und machen Sie sich ein Bild davon, wie sturzgefährdet Sie sind und wie Sie einem Sturz vorbeugen können. Durch die Informationen sollen Sie in Ihrer Mobilität und Selbstständigkeit unterstützt werden.

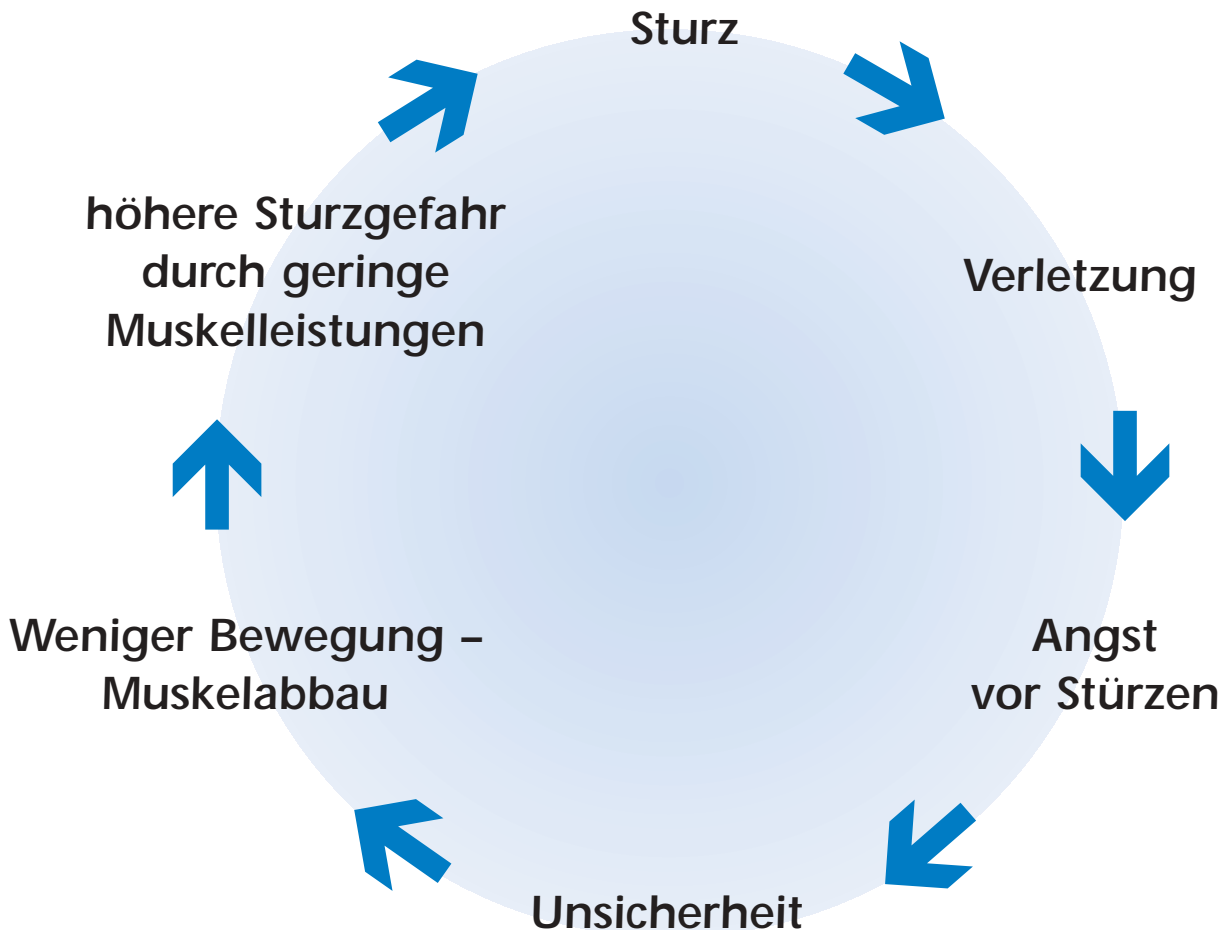
**Vorsorge spielt deshalb eine wichtige Rolle, ebenso eine rechtzeitige Einschätzung der individuellen Risikofaktoren.**

Wenn Sie weitere Fragen haben oder Hilfe benötigen, wenden Sie sich an unser Pflegeteam oder an das Patienten-Informationszentrum.

Kontaktadressen finden Sie ab der Seite 9.

## Teufelskreis Sturz

Ein Sturz kann einen Kreislauf auslösen, der durch Ängste und Unsicherheit zur Unbeweglichkeit führen kann.



### Bin ich besonders gefährdet?

Wer nicht gesund und topfit ist, stürzt leichter. Stürze ereignen sich allerdings meist aus einer **Kette von mehreren Risikofaktoren** heraus, die in Ihrem Gesundheitszustand oder auch in Ihrem Lebensumfeld begründet sein können. Oft kann ein Sturz aber schon mit dem Beseitigen **eines Faktors** vermieden werden.

## Einige Risikofaktoren, die zu Stürzen führen können:

- Unachtsamkeit
- Kraftlosigkeit, Bewegungsmangel
- eingeschränkte oder fehlende Seh- oder Hörfähigkeit
- Nebenwirkungen von Medikamenten, die Einfluss auf das Reaktionsvermögen und die Wahrnehmung haben können, z.B. Schlafmittel, Blutdruckmedikamente, Schmerzmittel ...
- verschiedene Grunderkrankungen wie z.B. Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthruckerkrankungen, Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz, Depressionen, Diabetes mellitus, Osteoporose, Alkoholabhängigkeit
- häufiges Wasserlassen
- fremde Umgebung
- falsche Schuhe, z.B. ohne Fersenriemen
- Sturzvorgeschichte (frühere Stürze)

Stürze lassen sich nicht immer vermeiden. Aber man kann einige Faktoren, die zu einem Sturz beitragen können, ausschalten.

Beantworten Sie am besten gemeinsam mit einem Angehörigen folgende Fragen:

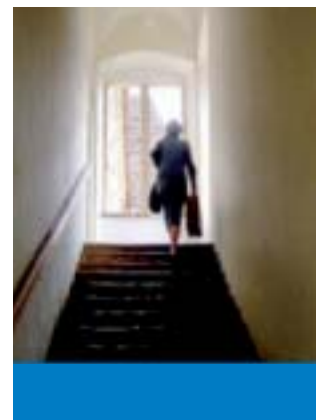
Haben Sie eine gute **Beleuchtung**

(Haus, Flur, Treppenhaus ... ) ?

Sind Ihre Stufen gut sichtbar und haben Sie **Handläufe** auf beiden Seiten Ihrer Treppen?

Haben Sie im Bad Handläufe und **Rutschmatten**?

Sind Ihre **Fußböden rutschfest**?



Befinden sich in Ihrer Wohnung **Stolperfallen** wie Teppiche, Kabel?

Hat Ihre **Toilette** eine angenehme Sitzhöhe?

Bewahren Sie oft benötigte **Alltagsgegenstände** in leicht zugänglichen Schränken auf?

Wischen Sie **Verschüttetes und Nässe** sofort trocken?

Sind die **Küchenschränke** in der **richtigen Höhe** angebracht?

Sind **Stuhlpolster** gegen ein Herunterrutschen gesichert?

Übertragen Sie **schwere Hausarbeit** an Helfer?

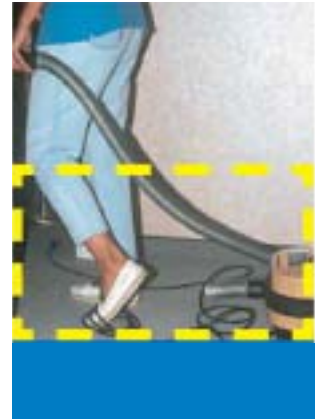
Verwenden Sie sichere **Hilfsmittel**, z.B. eine Trittleiter?

Ziehen Sie nachts rutschfeste **Pantoffeln** für den Toilettengang an?

Hat Ihr **Bett** die optimale Höhe zum Einsteigen und Aufstehen?

Nachdem Sie diese Fragen besprochen haben, überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen, was eventuell in Ihrer Wohnung geändert werden sollte, um die Sturzgefahr zu verringern.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Anregungen zur Vorbeugung einer Sturzgefahr im Haushalt.



## So wird Ihre Wohnung sicher:

- Benutzen Sie bei Bedarf eine Toilettensitzerhöhung (passt auf alle handelsüblichen Toiletten und kann mit Haltegriffen bestellt werden – Sanitätshaus).
- Verwenden Sie rutschfeste Badematten in der Badewanne oder der Dusche sowie Handgriffe im Bad.
- Lassen Sie Handläufe oder Geländer an Treppen befestigen.
- Wählen Sie eine blendfreie, ausreichende Beleuchtung (evtl. Bewegungsleuchten), besonders im Bereich der Treppen und auf dem Weg vom Schlafzimmer zum Bad.
- Beseitigen Sie Stolperfallen in der Wohnung wie frei liegende Kabel, Teppiche, Türschwellen, hoch stehende Kanten.
- Stellen Sie Ihre Betthöhe so ein, dass ein gefahrloses Hinlegen und Aufstehen möglich ist.



## Außerdem können Sie vorbeugen:

- Tragen Sie feste, rutschsichere Schuhe mit genügend Halt für den Fuß.
- Ziehen Sie nachts rutschfeste Socken oder Pantoffeln an.
- Tragen Sie spezielle Schutzhosen mit Polstern (= Hüftprotektoren), diese schützen Sie im Falle eines Sturzes und können einen Oberschenkelhalsbruch verhindern.
- Klären Sie mit Ihrem Arzt ab, ob Sie an Erkrankungen mit erhöhtem Sturzrisiko leiden, oder ob Sie Medikamente erhalten, die das Risiko eines Sturzes erhöhen.

## Was Sie noch tun können:

Bleiben Sie nach Stürzen weiter aktiv und schränken Sie deswegen nicht Ihre Mobilität ein.

Beteiligen Sie sich aktiv an Kräftigungsübungen, Gleichgewichts- und Gangschulungen. Sie senken damit das Sturz- und Knochenbruchrisiko enorm.

Auch mit Wassergymnastik erlangen Sie eine verbesserte Bewegungssicherheit und mehr Vertrauen in den eigenen Körper.

Krankengymnasten zeigen Ihnen in Kursen oder im Einzelunterricht einfache Übungen für zu Hause.

**Wer sich kleine Übungen im Alltag angewöhnt, übt regelmäßig und ohne Zusatzaufwand das Zusammenspiel von Muskeln und Sinnen.**



## Kontaktadressen und Informationen rund um das Thema „Vermeidung von Stürzen“

### Patienten-Informationszentrum im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

Hier finden Sie Literatur und Broschüren zum Thema „Vorbeugung von Stürzen“, sowie Kontaktadressen.

Ausgebildete Pflegefachkräfte werden Ihnen bei der Beantwortung Ihrer Fragen behilflich sein.



## Patienten- Informations-Zentrum

Wissen. Zeit. Zuwendung

Nordallee 1 · 54292 Trier

Tel.: 0651 208-1520

Fax: 0651 208-1521

E-Mail: [piz@bk-trier.de](mailto:piz@bk-trier.de)

[www.patienteninformationszentrum.de](http://www.patienteninformationszentrum.de)

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.: 10.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Jeden 1. Samstag: 10.00 – 15.00 Uhr

## Gymnastik und Bewegungsübungen

### Senioren-gymnastik

- bei örtlichen Sportvereinen/Fitness-Studios
- Seniorenratgeber Landkreis Bitburg-Prüm  
Kreisverwaltung Bitburg-Prüm Amt 10  
Triererstraße 1 · 54634 Bitburg  
Tel.: 06561 151100
- Wegweiser für Senioren Landkreis Trier-Saarburg  
Kreisverwaltung  
Willy-Brandt-Platz 1 · 54290 Trier  
Tel.: 0651 7150
- Trierer Wegweiser für Senioren  
Stadt Trier  
Postfach 3470 · 54224 Trier  
Tel.: 0651 7181549  
[www.trier.de](http://www.trier.de)
- Senioren der Stadt Trier e.V.  
Seniorenbüro  
Domfreihof 1b · 54290 Trier  
Tel.: 0651 75566  
[www.senioren-in-trier.de](http://www.senioren-in-trier.de)

- Landkreis Bernkastel-Wittlich  
Fachbereich soziale Hilfen  
Pflege – ein Thema für jeden  
Wegweiser für pflegende Angehörige  
Tel.: 06571 14237  
[www.bernkastel-wittlich.de/pflege.html](http://www.bernkastel-wittlich.de/pflege.html)

### **Aquasport**

- speziell für Schwimmer und Nichtschwimmer bei örtlichen Schwimmvereinen
- Stadtbad Trier  
Tel.: 0651 717-2350  
E-Mail: [stadtbad@swt.des](mailto:stadtbad@swt.des)

### **Spezielle Übungen zur Sturzvorbeugung**

- bei Krankengymnasten im Krankenhaus sowie in der eigenen Praxis
- Krankenhaus der Barmherzigen Brüder  
Behandlungszentrum Medico  
Nordallee 1 · 54292 Trier  
Tel.: 0651 208-2905  
E-Mail: [m.schumacher@bk-trier.de](mailto:m.schumacher@bk-trier.de)

## Beratungsstellen und Hilfsdienste

### Pflegestützpunkte der Stadt Trier

- Pflegestützpunkt Salvianstraße  
Salvianstraße 9a · 54290 Trier  
Tel.: 0651 97093-16  
E-Mail: [trier.beko@kv-trier-saarburg.drk.de](mailto:trier.beko@kv-trier-saarburg.drk.de)
- Pflegestützpunkt Engelstraße  
Engelstraße 11a · 54292 Trier  
Tel.: 0651 966378-60 o. 966378-61  
E-Mail: [i.suska-de-sanchez@psp-trier.de](mailto:i.suska-de-sanchez@psp-trier.de)  
Tel.: 0651 91208-49  
E-Mail: [j.lames@psp-trier.de](mailto:j.lames@psp-trier.de)
- Pflegestützpunkt Schützenstraße  
Schützenstraße 20 · 54295 Trier  
Tel.: 0651 97859237  
E-Mail: [info@clubaktiv.de](mailto:info@clubaktiv.de)
- Pflegestützpunkt Kochstraße  
Kochstraße 2 · 54290 Trier  
Tel.: 0651 9941015  
E-Mail: [duplang.klaus@caritas-region-trier.de](mailto:duplang.klaus@caritas-region-trier.de)  
Tel.: 0651 91208-49  
E-Mail: [j.lames@psp-trier.de](mailto:j.lames@psp-trier.de)

## Hausnotrufsysteme in Trier und Umgebung

- DRK Stadt Trier  
Salvianstraße 9a · 54290 Trier  
Tel.: 0651 97093-22  
Fax: 0651 73930  
E-Mail: [tatjana.schirschow@drj.trier.de](mailto:tatjana.schirschow@drj.trier.de)
  
- Die Johanniter  
Loebstraße 15 · 54292 Trier  
Tel.: 0651 27090-0  
E-Mail: [daniel.bialas@diejohanniter.de](mailto:daniel.bialas@diejohanniter.de)
  
- Malteser Hilfsdienst e.V.  
Thebäerstraße 44 · 54292 Trier  
Tel.: 0651 970700  
E-Mail: [sigrunstrum@maltanet.de](mailto:sigrunstrum@maltanet.de)

## Literaturempfehlungen (kostenfreie Broschüren)

- Fragen zu barrierefreier Wohnraumanpassung  
Ministerium für Arbeit, Gesundheit, Familie und Frauen Rheinland-Pfalz  
Broschürentelefon: 06131 162016, [www.menschen-pflegen.de](http://www.menschen-pflegen.de)
- Gesund altern – Prävention und Gesundheitsförderung im hohen Lebensalter  
Bundesministerium für Gesundheit  
Tel.: 0180 5151510, [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)
- Stürze und ihre Folgen: Risiko erkennen und vermeiden –  
Eine wissenschaftliche Information für ältere Menschen  
Ärztammer Nordrhein, Universität Witten/Herdecke  
[www.aekno.de/downloads/aekno/broschuere-senioren-patienten.pdf](http://www.aekno.de/downloads/aekno/broschuere-senioren-patienten.pdf)

## Verwendete Literatur:

- Becker, C. et. al.; Sturzprophylaxe – Sturzgefahr und Sturzverhütung  
in Heimen; Vincentz-Verlag, 2. überarbeitete Auflage 2006; ISBN: 3-878701314
- Runge, M.; Rehfeld, G.; Mobil bleiben – Pflege bei Gehstörungen und  
Sturzgefahr; Schlütersche Verlagsgesellschaft 2001; ISBN: 3-87706-597-x
- Meyer, G. et. al.; Sturz- und Frakturprävention in der Altenhilfe;  
Kohlhammer Verlag 2004; ISBN: 3-17-017878-4
- Fachhochschule Osnarück (Hrsg.); Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege;  
DNQP Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege



