Vermeidung von Stürzen

Information für Patienten und Angehörige

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 Bewegungsübungen	10
Hilfsdienste	12
Literatur	14
Fotos	15

Die nächste geplante inhaltliche Überarbeitung findet 2011 statt.
Diese Broschüre wurde unter Mithilfe von Betroffenen erstellt.

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

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.

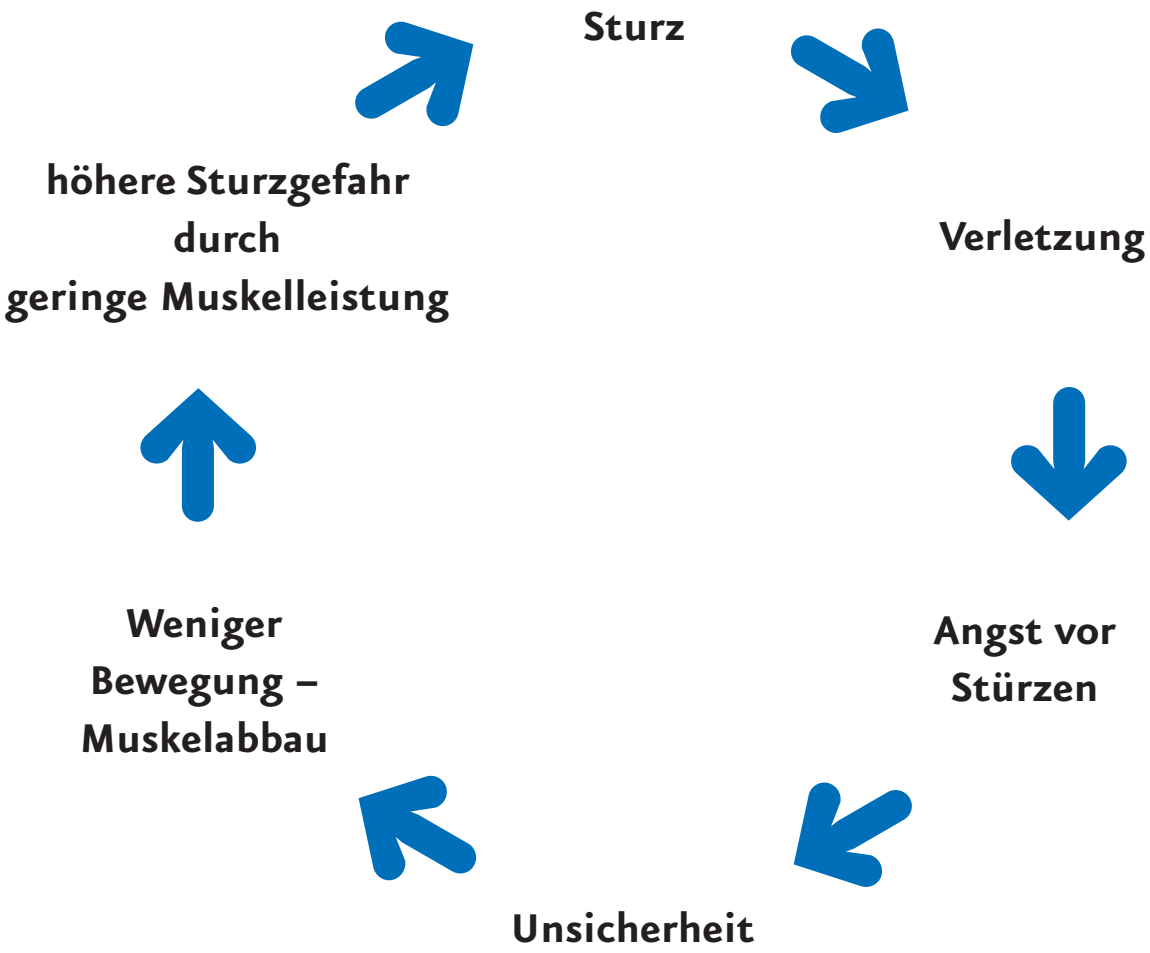
Vorsorge spielt deshalb eine wichtige Rolle, ebenso eine rechtzeitige Einschätzung der individuellen Risikofaktoren.

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:

- eingeschränkte oder fehlende Seh- oder Hörfähigkeit
- Bewegungsmangel, Kraftlosigkeit
- 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, Blutdruckerkrankungen, Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz, Depressionen, Diabetes mellitus, Osteoporose, Alkoholabhängigkeit
- häufiges Wasserlassen
- fremde Umgebung
- falsche Schuhe, z.B. ohne Fersenriemen
- Sturzvorgeschichte (frühere Stürze)

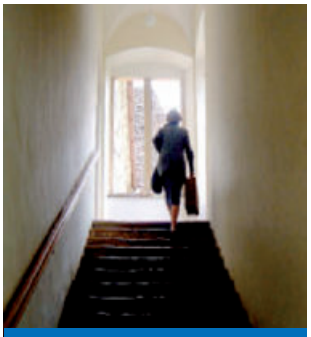
Stürze lassen sich nicht immer vermeiden. Aber man kann einige Faktoren, die zu einem Sturz beitragen können, ausschalten. Beantworten Sie am besten gemeinsam mit einem Angehörigen folgende Fragen:

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?**



Verhindern Sie in Ihrer Wohnung **Stolperfallen** wie Teppiche, Kabel?

Hat Ihre **Toilette** eine angenehme Sitzhöhe?

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

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?

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 Bematten in der Badewanne oder der Dusche sowie Handgriffe im Bad.

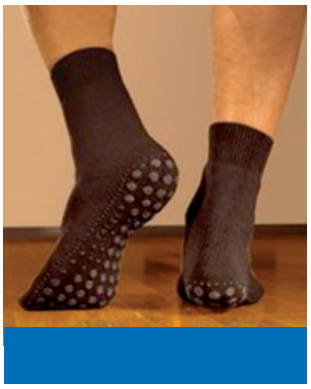
- Lassen Sie Handläufe oder Geländer an Treppen befestigen.

- 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:

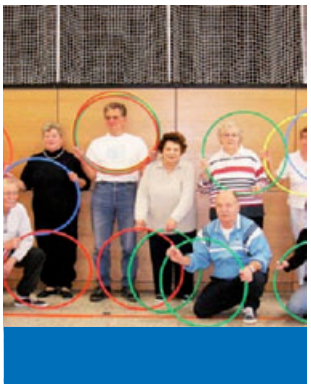


- Tragen Sie feste, rutschsichere Schuhe mit genügend Halt für den Fuß.
- Ziehen Sie nachts rutschfeste Socken oder Pantoffeln an.
- Tragen Sie spezielle Schutzhosen mit Polstern (= Hüftprotektoren), diese schützen Sie im Falle eines Sturzes und können einen Oberschenkelhalsbruch verhindern.

- Klären Sie mit Ihrem Arzt ab, ob Sie an Erkrankungen mit erhöhtem Sturzrisiko leiden.

Was Sie noch tun können:

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.

Kontakt

Bei Fragen rund um das Thema Vorbeugung von Stürzen wenden Sie sich bitte an das Patienten-Informationszentrum im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier. Ausgebildete Pflegefachkräfte werden Ihnen bei der Beantwortung Ihrer Fragen behilflich sein.

Patienten-
Informations-Zentrum

Nordallee 1
Postfach 2506
54215 Trier
Telefon: 0651 208-1520
Fax: 0651 208-1521
E-Mail: piz@bk-trier.de

Im Raum Trier bietet sich eine Vielzahl von Möglichkeiten für Gymnastik und Bewegungsübungen.

Seniorengymnastik

- 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
  Tel: 0651 7181549
  www.trier.de

- Senioren der Stadt Trier e. V.
  Seniorenbüro
  Domfreihof 1b
  54290 Trier
  Tel: 0651 75566
  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.htm

Aquasport

- speziell für Schwimmer und Nichtschwimmer bei örtlichen Schwimmvereinen

  Stadtbad Trier
  Tel.: 0651 717-2350
  E-Mail: stadtbad@swt.de

Spezielle Übungen zur Sturzvorbeugung

- bei Krankengymnasten im Krankenhaus sowie in der eigenen Praxis

- Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier
  Nordallee 1
  54292 Trier
  Abt. Medico
  Tel.:0651 208-290
  E-Mail: medico2@bk-trier.de

Beratungsstellen und Hilfsdienste

Beratungs- und Koordinierungsstellen der Stadt Trier

- DRK-Sozialstation (AHB)
  Salvianstraße 9a
  54290 Trier
  Tel.: 0651 97093-16
  Fax: 0651 73930
  E-Mail: beko@drk-trier.de

- Ökumenische Sozialstation Trier e.V.
  Engelstraße 13
  54292 Trier
  Tel.: 0651 99104090
  Fax: 0651 148803
  E-Mail: suska-de-sanchez.inge@oekumenische-sozialstation.de

- Paritätische Sozialstation (AHZ)
  Schützenstraße 20
  54292 Trier
  Tel.: 0651 97859237
  Fax: 0651 97859-26
  E-Mail: club-aktiv@t-online.de und
  carrera@clubaktiv.de

- Sozialstation am Dom (AHZ)
  Kochstraße 2
  54290 Trier
  Tel.: 0651 9941015
  Fax: 0651 9941014
  E-Mail: duplang.klaus@caritas-region-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

- Die Johanniter
  Loebstraße 15
  54292 Trier
  Tel.: 0651 27090-0
  E-Mail: daniel.bialas@diejohanniter.de

- Malteser Hilfsdienst e.V.
  Thebäerstraße 44
  54292 Trier
  Tel.: 0651 970700
  E-Mail: 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

- Gesund altern – Prävention und Gesundheitsförderung
  im hohen Lebensalter
  Bundesministerium für Gesundheit
  Tel: 0180 5151510
  www.bmg.bund.de

Literatur

- Sturzprophylaxe
  Clemens Becker
  Vincentz-Verlag
  ISBN: 3-878701314

- Mobil bleiben – Pflege bei Gehstörungen und Sturzgefahr
  Schlütersche Verlagsgesellschaft
  ISBN: 3-87706-597-x

- Sturz und Frakturpävention
  Kohlhammer Verlag
  ISBN: 3-17-017878-4

- Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege
  DNQP Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege
  Postfach 1940
  49009 Osnabrück
  Tel: 0541 9692004

Fotos:

- www.krankenpflege-radebeul.de [Stand 8.1.2007]
- www.zukunftsplan.de [Stand 8.1.2007]
- www.reha-hilfen.ch [Stand 8.1.2007]
- www.rotkreuz-magazin.de [Stand 8.1.2007]
- www.sichereshaus.de [Stand 8.1.2007]
- www.heidinger-schwarzl.at [Stand 8.1.2007]
- www.prooptik.de [Stand 8.1.2007]
- www.proaktivo.de [Stand 8.1.2007]
- www.aliva.de [Stand 8.1.2007]
- www.vaw-baden-wuerttemberg.de [Stand 8.1.2007]
- www.nexico.de [Stand 8.1.2007]
- www.wikipedia.org [Stand 8.1.2007]
- www.stern.de [Stand 8.1.2007]
- www.ksv-fitsport.at [Stand 8.1.2007]
- www.bv-pattonville.de [Stand 8.1.2007]

Stand: Mai 2008 | © copyright Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier