



Ökumenische Sozialstation Heidenheimer Land

Vermeidung von Stürzen, Information für Betroffene und Angehörige

Eine Information für Betroffene und
Angehörige

Niemand ist davor geschützt, das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen. Alte Menschen stürzen häufiger, mit teilweise schlimmen Folgen. Nicht nur, dass Stürze schmerzhaft sind, sie können auch lange Krankenhausaufenthalte bis hin zur Pflegebedürftigkeit nach sich ziehen.

Durch Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, durch Beseitigung von Risikofaktoren und Gefahrenquellen in der Umgebung, können Stürze vermieden werden.

Ursachen für Stürze

Es gibt verschiedene Ursachen, die zu einem Sturz führen können:

- Probleme mit dem Gleichgewicht
- Sehbeeinträchtigungen
- Inkontinenz und Ausscheidungsverhalten (vor allem Toilettengänge bei Nacht)
- frühere Stürze, Angst vor Stürzen
- Medikamente (Schlafmittel, Antidepressiva, etc).
- Stolperfallen wie Teppiche, herumliegende Gegenstände
- glatte Fußböden und schlechtes Schuhwerk
- mangelnde Beleuchtung in Räumen.

Wie können Sie Stürze vermeiden?

Die Wohnung kann im Alter zu einer Gefahrenquelle werden. Durch Einschränkung der Beweglichkeit können Hindernisse nicht mehr so überwunden werden wie in jungen Jahren. Schon ein Telefonkabel kann zur Sturzfalle werden. Die meisten Unfälle und Stürze ereignen sich in der häuslichen Umgebung. Durch einige **Veränderung der Wohnsituation** können Stürze vermieden werden:

- eine ausreichende und nicht blendende Beleuchtung
- in Dusche und Badewanne rutschfeste Matten verwenden

- anbringen von Haltegriffen im Bereich der Dusche und der Toilette
- Stolperfallen in der Wohnung beseitigen, wie lose herumliegende Teppiche/ Kabel
- Benutzung von Gehhilfen
z.B. Stock, Unterarmgehstütze, Rollator
- rutschfeste Bodenbeläge
- Toiletten mit einer niedrigen Sitzhöhe korrigieren durch eine Toilettensitzerhöhung
- markieren Sie die erste und letzte Stufe mit einem farbigen Klebestreifen.

Oft sind verschiedene Faktoren für einen Sturz verantwortlich. Maßgeblich trägt jedoch **ein regelmäßiges Training** zur Vorbeugung von Stürzen bei. Vor allem ältere Menschen sollten zuhause oder in der Gruppe trainieren:

Kraft



Gleichgewicht



Ausdauer



Bei Fragen wenden Sie sich an die Mitarbeiterinnen der Sozialstation, wir beraten Sie gerne.