



Sicher durch's Leben
Sturzprävention

Der Sturz hat Folgen

Stürze brechen nicht nur Knochen,
sie brechen auch das Selbstvertrauen!

Besonders für den älteren Menschen kann ein Sturz schwerwiegende Auswirkungen haben.

Es steigt die Angst vor neuerlichen Stürzen und die Unsicherheit nimmt zu. Rund 50 % der Stürze gehen mit Knochenbrüchen einher und zusätzlich treten Verletzungen, offene Wunden und Prellungen auf.



Stürze im Alter sind gefährlich

- Die Knochensubstanz verändert sich mit dem Lebensalter, sie wird brüchiger und der verletzte Knochen braucht länger zum Heilen.
- Der Faktor Angst: „Es könnte ja wieder passieren!“ Nach einem Sturz werden Alltagsaktivitäten gemieden.
- Durch diese Einschränkungen verschlechtert sich die persönliche Lebensqualität.
- Beim älteren Menschen heilen Wunden langsamer.
- Auch ohne zu stürzen kann bei Osteoporose ein schmerzhafter Knochenbruch auftreten.

Risikofaktoren

L Das Hör- und Sehvermögen vermindert sich im Alter

Die Augen liefern uns wichtige Informationen unserer Umgebung, um uns sicher bewegen zu können: der Abstand eines Gegenstands zum Körper, die Beschaffenheit des Bodens. Gute Lichtverhältnisse und die Verwendung einer Brille oder eines Hörgeräts unterstützen uns dabei.

L Probleme bei der Körperbalance im höheren Alter

Gleichgewicht und Körperstabilität brauchen Kraft und stetiges Üben. Immobilität, Blutdruckschwankungen oder zu schnelles Aufstehen können uns aus der Balance werfen.

L Veränderungen des Gangs und eingeschränkte Bewegungsfähigkeit

Durch weniger Bewegung und Immobilität wird die Muskulatur abgebaut, die Kraft geht verloren und die Gelenkssteifigkeit nimmt zu. Erkrankungen des Nervensystems wie Morbus Parkinson, Lähmungen nach einem Schlaganfall oder Multiple Sklerose beeinträchtigen die Geh- und Bewegungsfähigkeit.

L Einnahme von Medikamenten

Einige Medikamente können das Reaktionsvermögen beeinträchtigen, da sie Schwindel und Müdigkeit hervorrufen.

L Die Angst, zu stürzen

Nach einem Sturz steigen die Unsicherheit und die Angst, dass es wieder passieren könnte. Die Aktivitäten des Alltags werden eingeschränkt und es wird vermieden, nach draußen zu gehen. Frauen schätzen ihr Sturzrisiko höher ein als Männer.

L Passendes Schuhwerk

Der Schuh stellt die Verbindung zwischen Fuß und Boden her. Dieser Schuh muss gut passen und Rutschen verhindern. Geeignet sind Schuhe mit geschlossener Ferse oder Halteriemen.

└ Hilfsmittel richtig verwenden

Gehstock, Stützkrücke oder Rollator dürfen nicht zur Stolperfalle werden. Die Stockhöhe gehört richtig eingestellt, Krückenkapselfn sollten bei Verschleiß getauscht und die Bremsen des Rollators benützt werden.

Stolperfallen

- └ Welche Stolperfallen kennen Sie?
- └ Wir sind mit unseren Gedanken schon ganz woanders ...
- └ Diese Situationen kennen Sie ...



Maßnahmen zur Sturzvermeidung

Stolperfallen im Haus eruieren und entfernen

- └ Türschwellen soweit möglich vermeiden und vorhandene farblich markieren.
- └ Fußmatten sollten dünn sein.
- └ Vermeiden von kleinen Teppichen und Teppichen mit Eselsohlen.
- └ Rutschfeste Unterlage unter dem Teppich.
- └ Elektrokabel nicht quer durch den Raum legen.
- └ Spielsachen nicht am Boden liegen lassen.
- └ Bei nassen Böden besonders achtsam sein.
- └ Das eigene Haustier wird zum Hindernis.
- └ An fehlerhaften Bodenbelägen bleibt der Fuß hängen.

Sicheres Bewegen im Badezimmer

- └ Haltegriffe neben der Badewanne unterstützen das Aufstehen.
- └ Haltegriffe in der Dusche und in der Nähe des WC's erhöhen die Sicherheit.
- └ Ein Duschhocker ermöglicht selbstständige Körperpflege.
- └ Eine rutschfeste Matte in Dusche und Badewanne sowie beim Ausstieg vermindert die Rutschgefahr.

Sicherheit im Schlafzimmer

- └ Ein höherer Einstieg des Betts ermöglicht ein bequemerer Aufstehen und Hinlegen.
- └ Ein zusätzlicher Telefonanschluss am Nachtkästchen oder ein Notrufarmband sorgen für schnelle Hilfe.

Ein Handlauf in Aufgang und Stiegenhaus

- └ Signalsteifen an der ersten und letzten Stufe machen diese besser erkennbar.
- └ Stiegenhäuser sind keine Abstellräume.

Gute Beleuchtung in allen Bereichen ist ein entscheidender Sicherheitsfaktor

- └ Bewegungsmelder sorgen schon beim Betreten eines Raums für Licht.
Es gibt kein Stolpern in der Dunkelheit. Ein Nachtlcht bringt viele Vorteile.

In der Ruhe liegt die Kraft

- └ Zeitfaktor beachten und „Hudelei“ vermeiden.

Vorhandene Brille und Hörgerät verwenden

Gefahrenbereiche im Freien

└ Geeignetes Schuhwerk für jede Jahreszeit

Stürze im Herbst auf feuchtem Laub und im Winter auf Glatteis und Schnee sind keine Seltenheit.

Daher: rutschfeste Sohlen, niedere Absätze, Eispickel für Schuhe, Schnee räumen ...

Die Einkäufe auf Nachmittag verschieben, wenn die Sonne das Glatteis geschmolzen hat.

└ Leitern und Gerüste

Deren Funktionalität überprüfen!

Beim Stehen auf Leitern festes, rutschesicheres Schuhwerk verwenden und langes Stehen auf Leitern vermeiden.

└ Sichere Aufbewahrung von Geräten und Handwerkszeug

wie z. B. Rechen, Heugabel ...

└ Nässe, Unebenheiten, Hindernisse am Boden können zur Gefahr werden!

└ **Sitzgelegenheit im Vorzimmer**

Schuhe im Sitzen an- und auszuziehen ist bequem und sicher.

└ **Gegenstände** wie Schlüssel, Stock, Handtasche, Schuhlöffel haben einen fixen Platz.

└ **Krafttraining und Gleichgewichtsübungen gehören zum Alltag**

(Übungen im Anhang)

Übungsprogramm zur Sturzprophylaxe

└ Das Programm mindestens dreimal pro Woche wiederholen.

└ Die Übungen immer wieder in den Alltag integrieren.

└ Gutes Schuhwerk verwenden.

└ Die Anzahl der Übungen ist eine Empfehlung und kann individuell angepasst werden.

Was aber an keinem Tag fehlen soll:

└ Treppen steigen

└ Zügiges Gehen

Übung 1

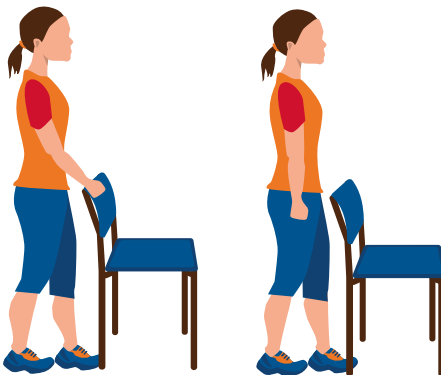


Aufstehen vom Stuhl und wieder absitzen

- └ die Füße sind in Schrittstellung
- └ mit oder ohne Abstützen
- └ Schrittstellung wechseln

6x das Ganze
3x pro Schrittstellung wiederholen

Übung 2

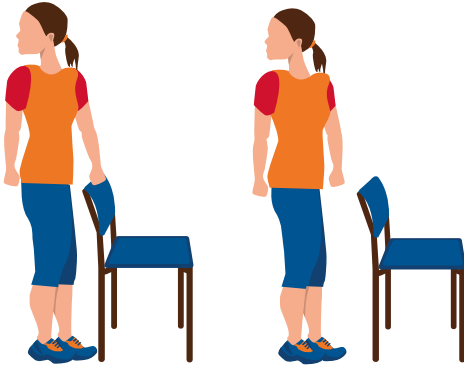


Im Tandemstand (Zehen berühren Ferse)

- └ mit oder ohne Halten am Stuhl
- └ zusätzlich Augen schließen
- └ zusätzlich Kopf langsam nach links und nach rechts drehen
- └ Bein wechseln

Je 30 Sekunden ausbalancieren

Übung 3

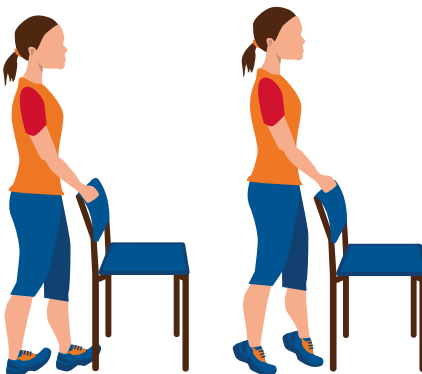


Abwechselnd über die rechte und linke Schulter soweit wie möglich nach hinten schauen

- └ mit oder ohne Halten am Stuhl
- └ zusätzlich Füße eng aneinander stellen

jede Seite 6x wiederholen

Übung 4



Gewicht auf die Fersen verlagern und dann nach vorne auf die Zehenspitzen hochkommen

- └ mit oder ohne Halten am Stuhl
- └ zusätzlich die Augen schließen

6x das Ganze
3x wiederholen

Übung 5

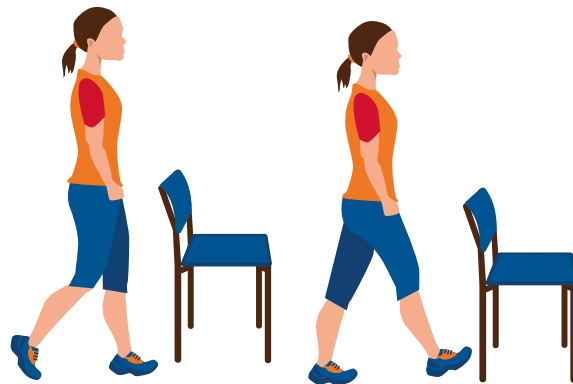


Sich zwischen zwei Stühlen um die eigene Achse drehen

└ mit oder ohne Halten an den Stühlen

6x in jede Richtung

Übung 6



Mit einem Bein einen Schritt nach vorne und zurück

└ mit oder ohne Halten am Stuhl

6x in jede Richtung

Übung 7



**Auf einem Bein stehend
versuchen, das Gleichgewicht
zu halten**

L mit oder ohne Halten
am Stuhl

6x pro Bein für 10 Sekunden

Wir wünschen Ihnen eine
sichere und sturzfreie Zukunft.

Ihr Team vom Schallerbacherhof

Klinikum Austria Gesundheitsgruppe GmbH

Klinikum Schallerbacherhof

Schallerbacherhofstraße 1 | 4701 Bad Schallerbach | Austria
T +43 (0)7249 / 486 41 | F +43 (0)7249 / 486 41-101
info@schallerbacherhof.at

Gesund
und mehr+