



**Krankenpflege und Nachbarschaftshilfe**

**Moorenweis e.V.**

Ringstr. 26  
82272 Moorenweis

**Telefon 08146 / 7879**

**Fax 08146 / 9151**

## Der Sturz ist kurz!



## Wie man Stürzen vorbeugen kann!



## Stürze und sturzbedingte Verletzungen älterer Menschen

sind häufig mit drohendem oder bereits eingetretenem Verlust der Bewegungsfähigkeit verbunden. Die Sorge und die Angst vor einem Sturz und den damit verbundenen Einschränkungen beherrschen oft den Alltag und tragen erheblich dazu bei, dass sich das Risiko zu stürzen noch erhöhen kann.

Jeder 3. Bürger über 65 Jahre stürzt einmal oder mehrmals im Jahr! Fast die Hälfte aller Sturzunfälle ereignen sich auf ebener Fläche, vor allem durch Stolpern oder Ausrutschen.

Bis vor kurzem wurden Stürze oft als unabwendbares Schicksal betrachtet, Vorbeugung vor einem Sturzereignis erschien nicht möglich.

Neuere Untersuchungen haben aber bewiesen, dass mindestens ein Drittel der Stürze durch vorbeugende Maßnahmen zu verhindern sind.

**Beugen Sie vor,  
schützen Sie sich vor Stürzen!**

## Risikofaktoren für Stürze sind:

### Personenbezogene Faktoren:

- erhöhte Belastung durch Erkrankungen oder Gesundheitsstörungen
- höheres Alter
- frühere Stürze und Angst zu stürzen
- Erkrankungen, die das Gehen, die Koordination, die Balance, das Denkvermögen beeinträchtigen:
  - z.B. Morbus Parkinson, Demenz
  - Schwindel
  - Einschränkungen des Sehvermögens
  - Inkontinenzprobleme

### Medikamentenbezogene Faktoren:

- Medikamente, die das Reaktionsvermögen beeinflussen
- Psychopharmaka
- und die Einnahme von mehr als fünf Medikamenten

### Umgebungsbezogene Faktoren:

- schlechte Beleuchtung
- fehlende Haltegriffe
- fehlende Antirutschmatten in Bad und Dusche
- nasse Fußböden
- schlecht sichtbare Stufen
- Türschwellen
- rutschende Teppiche und hoch stehende Teppichkanten
- lose, herumliegende Kabel
- Schuhe, die keinen Halt geben

## **Wie können Sie der Sturzgefahr entgegenwirken?**

### **Durch Ihr eigenes Engagement**

- Je mehr Sie sich bewegen, desto sicherer sind sie in Ihren Bewegungsabläufen und in ihrer Koordination.
- Führen Sie Bewegungsübungen durch, wenn Ihnen dies nicht mehr möglich ist.

### **Wir beraten Sie gerne!**

**Kraft- und Balancetraining** stärken Ihre Muskulatur und Ihr Reaktionsvermögen.

- Trainieren Sie mit fachlicher Hilfe ihre Muskulatur und Ihre Balancefähigkeit, indem Sie z.B. einen Kurs „Sturzprävention“ besuchen
- Lassen Sie Ihre Sehkraft einmal jährlich durch einen Augenarzt überprüfen
- Achten Sie auf eine ausreichende Ernährung und genügend Flüssigkeitsaufnahme
- Wählen Sie sicheres Schuhwerk mit rutschfester Sohle
- Tragen Sie gut sitzende Kleidung, die nicht herunterrutscht und leicht zu öffnen ist

### **Durch Anpassung der Umgebung, indem Sie,**

- helle, nicht blendende Beleuchtung wählen
- Nachlampen anbringen
- Handläufe in Bad und Toilette anbringen
- Badewannenlifter oder Duschstuhl verwenden
- Treppenabsätze markieren
- rutschfeste Matten für Teppiche verwenden
- nasse Böden vermeiden
- Türschwellen ausgleichen
- Kabel befestigen
- Stolperfallen beseitigen
- sich durch das Tragen von Protektoren an gefährdeten Körperstellen, wie z.B. dem Hüftgelenk, schützen

**Nutzen Sie das Angebot der Wohnberatung!**  
(Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen im Landkreis und Dekanat Fürstenfeldbruck)

### **Durch sicheren Einsatz von Hilfsmitteln, indem Sie,**

- Ihre Hilfsmittel regelmäßig auf ihre Sicherheit hin überprüfen lassen
- darauf achten, dass die Bremsen bei Rollator und Rollstuhl festgestellt sind
- Sie Ihre Hilfsmittel sachgerecht nutzen
- Sie alle Hilfsmittel griffbereit halten

**Lassen Sie sich von Ihrem Sanitätshaus, bezüglich der für Sie in Frage kommenden Hilfsmittel beraten!**

### **Bei der Einnahme von Medikamenten:**

- Achten Sie auf die korrekte Einnahme, wie sie von Ihrem Arzt empfohlen oder verordnet wurde
- Treten sie bei evtl. auftretendem Schwindel oder verzögertem Reaktionsvermögen mit Ihrem Arzt in Kontakt

**Setzen Sie sich mit uns in Verbindung!**

**Wir beraten und unterstützen Sie gerne!**