

Immer wiederkehrende, gleich durchgeführte Transfers fördern das Vertrauen in sich selbst und in den anderen.

- Überlegen Sie, ob Sie Maßnahmen wie Wohnberatung in Anspruch nehmen wollen. Auch eine Beratung durch den Hausarzt (eventuell Verordnung von Physiotherapie) können Sie in Anspruch nehmen.
- Gegebenenfalls besteht die Möglichkeit, eine Schulung oder Beratung zum Thema *Sturzprophylaxe* in der eigenen Häuslichkeit (nach § 37 sowie § 45 SGB XI) in Anspruch zu nehmen.

Wenn es doch passiert ist ...

Ist es doch zu einem Sturz gekommen, ist das Wichtigste, Ruhe zu bewahren und auszustrahlen. Können die Gliedmaßen bewegt werden? Bestehen Schmerzen oder Verletzungen? Sollte Letzteres der Fall sein oder Zweifel bestehen, sollte die gestürzte Person in ihrer aktuellen Position gelassen werden, bis ein Arzt eingetroffen ist. Legen Sie ein Kissen zur Bequemlichkeit unter.

Wenn keine Verletzungen vorliegen, sollte versucht werden, aus dem Vierfüßlerstand aufzustehen. Achten Sie auch in den folgenden Stunden oder Tagen auf Schmerzäußerungen. Manchmal stellen sich Verletzungen Stunden oder Tage später heraus.

Ist eine Person gestürzt, hilft es später dem Arzt, Therapeuten oder dem Pflegedienst, wenn die genauen Umstände des Sturzes bekannt sind. Daher kann es sinnvoll sein, einige Sätze zum Hergang des Unfalls zu notieren, wenn die Erinnerung noch frisch ist.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Merkblatt hilfreiche Informationen gegeben zu haben.

Altenhilfe und Gesundheitsförderung BRK Kreisverband Ostallgäu

Beethovenstr. 2
87616 Marktoberdorf

Telefon: 08342 / 96 69-0
E-Mail: info@kvostallgaeu.brk.de
Internet: www.brk-ostallgaeu.de

Sturzprophylaxe

Einflussfaktoren - Maßnahmen



Wichtige Informationen für Betroffene und Angehörige

Dieses Informationsblatt soll Ihnen Kenntnisse und Faktoren vermitteln, die das Auftreten von Stürzen beeinflussen. Darüber hinaus möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie mit diesem Problem umgehen können.

Allgemeine Informationen

„Ein Sturz ist ein Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder einer tieferen Ebene zu liegen kommt“ (Def. *Sturz*). So versteht man unter einem Sturz auch Hinfallen, unfreiwilliges Ausrutschen, Gleiten z.B. vom Badewannenrand oder Fallen von Personen von einem Sessel oder Stuhl auf den Boden. Ursachen hierfür können Kreislaufprobleme, Verlust der Motorik, Nachlassen der Sinne, Angst oder ein Hindernis sein.

Einflussfaktoren auf einen Sturz

Bewegungsfähigkeit

Wenn die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist führt dies häufig dazu, dass sich der Bewegungsradius verkleinert. Dies kann dann zu einem Abbau der Muskelkraft und damit zu einer körperlichen Schwäche führen. Der Gang wird unsicher, Stürze können die Folge sein.

Kleidung und Hilfsmittel

Manchmal kann die Kleidung beim Gehen behindern oder die Beweglichkeit einschränken. Auch schlechtes Sehen oder Hören kann ebenfalls Auswirkungen auf die Beweglichkeit haben. Das Sehen der Umgebung, wie sie wirklich ist, erleichtert das Gehen und Bewegen. Gleiches gilt für Hörgeräte: Hörgeräte können verhindern, dass man erschrickt und infolge dessen hinfällt.

Wohnraum und Umgebung

Auch der Wohnraum oder die Umgebung in der man sich aufhält, beeinflussen das Risiko zu stürzen. Möbel können Hindernisse darstellen, überstehende Teppichenden sind gefähr-

liche Stolperfallen. Auf ausreichende Beleuchtung sollte ebenfalls geachtet werden.

Angst

Alleine die Angst vor Stürzen hemmt die Freude an der Bewegung und führt zu einer verkrampften Haltung, was wiederum Stürze begünstigen kann.

Maßnahmen zur Sturzprophylaxe

- Am wichtigsten ist es, sich zu bewegen! Für die Mobilität ist es hilfreich, Bewegung zu ermöglichen, Bewegung zu fördern und eine sichere Bewegung zu gewährleisten. Es gibt spezielle Übungen, die dem Vorbeugen von Stürzen dienen:
 - Zehen anziehen, Beine abwechselnd anheben
 - Mit den Händen pumpen (Faust machen und lösen)
 - Betont langsames Aufstehen und Hinsetzen auf dem Stuhl
- Balancetraining: abwechselnd kreuzweise eine Hand zum Knie führen
- Muskeltraining: Gehstock im Sitzen quer halten und vor die Brust heben
- Krafttraining: Gehstock vor sich halten und mit einer Hand über die andere entlang greifen; Wasserflasche stemmen
- Achten Sie darauf, dass die Kleidung die Bewegung nicht einschränkt. Sie sollte gut am Körper anliegen, aber nicht einengen. Besonders flatternde Hosenbeine oder lange Morgenmäntel sind gefährlich, weil man sich darin verhasen und stolpern kann.
- Schuhe sollten fest sitzen und die Gelenke stützen.
- Ableitungssysteme wie ein Katheterschlauch sollten möglichst nah am Bein, aber mit etwas Spiel angelegt werden.
- Hüftprotektoren sind ein wirksamer Schutz vor Sturzverletzungen im Hüftbereich.
- Entfernen Sie überstehende Teppichenden oder kleben Sie diese fest.
- Bringen Sie, wenn möglich, Haltestangen (im Bad) an.
- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung der Wege (eventuell Nachtbeleuchtung).
- Bauen Sie Vertrauen in die Mobilität auf! Vermitteln Sie durch Ruhe und Vertrauen, einer sicheren Hilfestellung und durch klare Anweisungen Sicherheit in Bezug auf Mobilität.