

Vermeidung von Stürzen in der häuslichen Umgebung

Informationen für Patienten, Angehörige und Interessierte


Patienten-
Informations-Zentrum

Inhalt

Seite

Vorwort	3
Teufelskreis „Sturz“	4
Einige Risikofaktoren die zu Stürzen führen können	5
So wird Ihre Wohnung sicher	7
Was Sie noch tun können	8
Internetempfehlungen	9
Kontaktadressen und Informationen	10
Beratungsstellen und Hilfsdienste	12
Literaturempfehlungen	13
Verwendete Literatur	14

Impressum

Gudrun Adler, Krankenschwester (RbP), Systemische Beraterin (SG)

Monika Brachmann, Krankenschwester

© Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier

2. Auflage November 2014

Erstauflage Dezember 2009

Vorwort

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

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 möchte Ihnen Wissen zum Thema „Vermeidung von Stürzen in der häuslichen Umgebung“ vermitteln. Durch die Informationen sollen Sie in Ihrer Mobilität und Selbstständigkeit unterstützt werden. Vielleicht gehen Sie diese Broschüre gemeinsam mit einem Angehörigen oder einer anderen Bezugsperson durch.

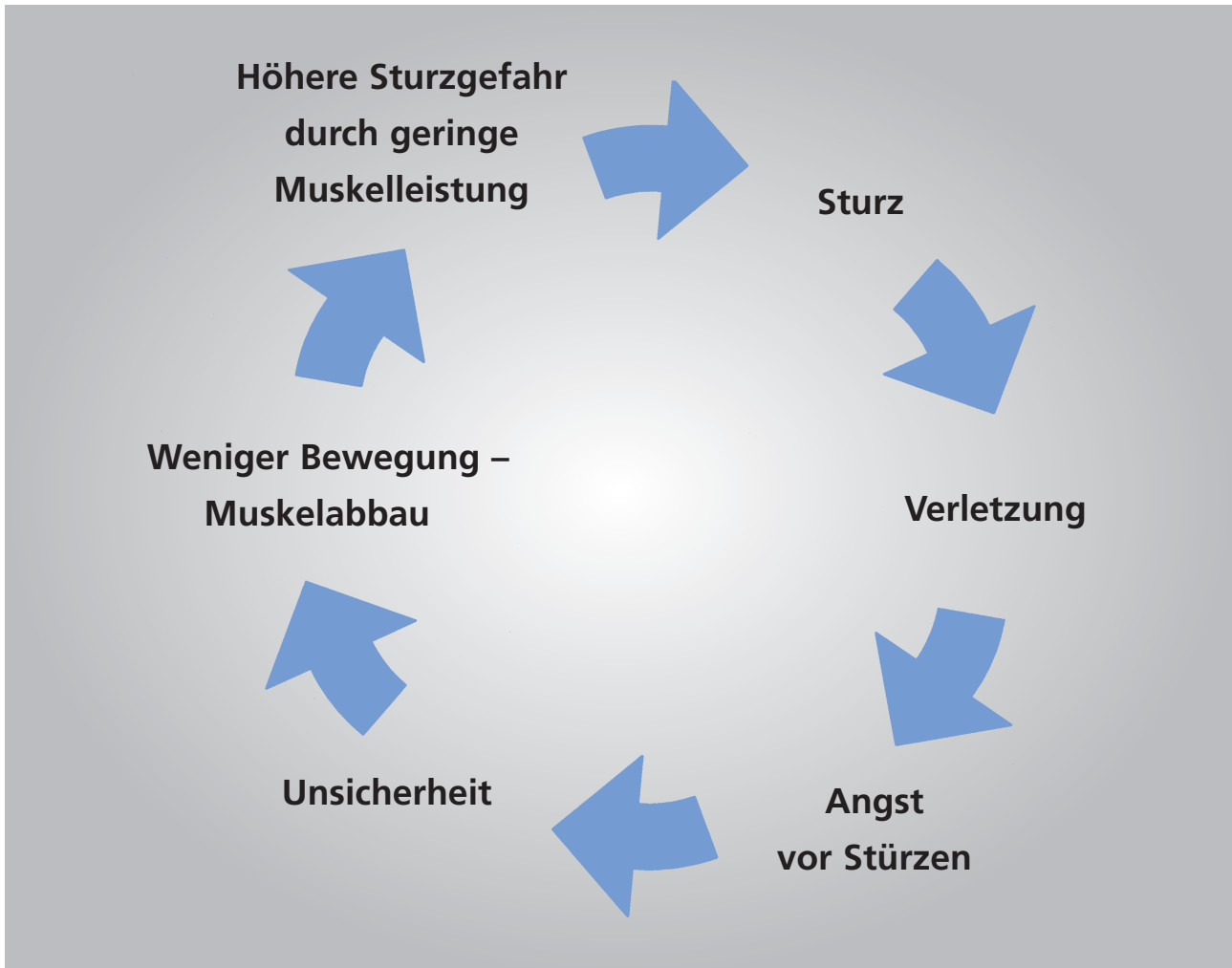
Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und kann nicht eine Beratung durch Fachexperten zu Ihrer individuellen Situation ersetzen. Ansprechpartner und Kontaktadressen sind im entsprechenden Kapitel aufgelistet. Bei der Vermittlung zu den zuständigen Berufsgruppen sind wir gerne behilflich.

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

Im Sinne der besseren Lesbarkeit wurde auf die Nennung der weiblichen Personenbezeichnungen verzichtet, gleichwohl sind natürlich auch sie gemeint.

Teufelskreis „Sturz“

Ein Sturz kann einen Kreislauf auslösen, der durch Ängste und Unsicherheit zur Unbeweglichkeit führen kann.



Bin ich besonders gefährdet?

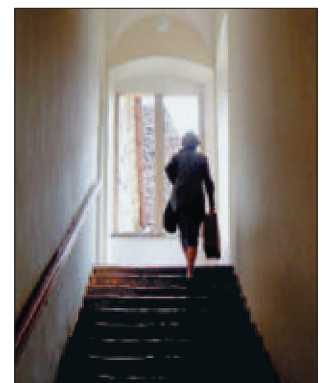
Wer nicht gesund und topfit ist, stürzt leichter. Stürze ereignen sich allerdings meist aus einer **Kette von mehreren Risikofaktoren** heraus, die in Ihrem Gesundheitszustand oder auch in Ihrem Lebensumfeld begründet sein können. Oft kann ein Sturz aber schon mit dem Beseitigen **eines Faktors** vermieden werden.

Einige Risikofaktoren, die zu Stürzen führen können:

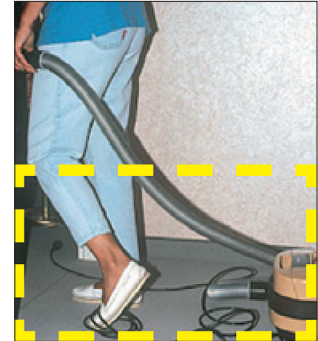
- Unachtsamkeit
- Kraftlosigkeit, Bewegungsmangel, Balancestörungen
- eingeschränkte oder fehlende Seh- oder Hörfähigkeit
- Nebenwirkungen von Medikamenten, die Einfluss auf das Reaktionsvermögen und die Wahrnehmung haben können, z.B. Schlafmittel, Blutdruckmedikamente, Schmerzmittel, Psychopharmaka ...
- verschiedene Grunderkrankungen wie z.B. Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz, Depressionen, Diabetes mellitus, Osteoporose, Alkoholabhängigkeit
- häufiges Wasserlassen
- fremde Umgebung
- falsche Schuhe, z.B. ohne Fersenriemen
- Sturzvorgeschichte (frühere Stürze)
- Gleichzeitige Einnahme von vielen Medikamenten (Polypharmazie)

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**?



- Befinden sich in Ihrer Wohnung **Stolperfallen** wie Teppiche, Kabel?
- Hat Ihre **Toilette** eine angenehme Sitzhöhe?
- Bewahren Sie oft benötigte **Alltagsgegenstände** in leicht zugänglichen Schränken auf?
- 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?
- Hat Ihr Bett die optimale Höhe zum Einsteigen und Aufstehen?



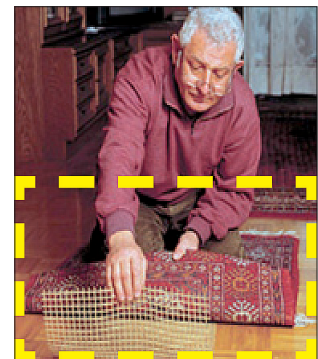
Meistens können Stürze, trotz bestehender Risikofaktoren, durch erhöhte Aufmerksamkeit vermieden werden.

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 Badematten 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.
- Tragen Sie feste, rutschsichere Schuhe mit genügend Halt für den Fuß.
- Ziehen Sie nachts rutschfeste Socken oder Pantoffeln an.
- Klären Sie mit Ihrem Arzt ab, ob Sie an Erkrankungen mit erhöhtem Sturzrisiko leiden, oder ob Sie Medikamente erhalten, die das Risiko eines Sturzes erhöhen.



Was Sie noch tun können:

- Bleiben Sie nach Stürzen weiter aktiv und schränken Sie deswegen nicht Ihre Mobilität ein. Bei Gangunsicherheiten nutzen Sie geeignete Hilfsmittel z. B. einen Gehstock oder einen Rollator.
- 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.

Internetempfehlungen

Hilfsmittelberatung, Wohnraumanpassung und barrierefreie Bauberatung

Die eigene Wohnung an die persönlichen Fähigkeiten bei Behinderung oder im Alter anzupassen, schützt vor Sturzgefahr und fördert ein selbstbestimmtes Leben.

Informationen zur Wohnraumberatung finden Sie im Internet unter folgenden Adressen:

- **www.online-Wohnberatung.de** (aktualisiert 2014)
 - Hilfsmittel
 - Barrierefreier Umbau/Neubau
 - Tipps für selbstständiges Wohnen
 - Umbaubeispiele

- **www.wohnen-im-alter.de** (aktualisiert 14.05.2014)
 - Finanzielle Unterstützung
 - Krankenkassen fördern Hilfsmittel
 - Checkliste altersgerechtes Wohnen

- **www.wohnungsanpassung-bag.de** (Stand 8/2014)
 - Wohnungsanpassung
 - Wohnberatung
 - Finanzierung

Kontaktadressen und Informationen rund um das Thema „Vermeidung von Stürzen“



Patienten- Informations-Zentrum

Wissen. Zeit. Zuwendung

Nordallee 1 · 54292 Trier

Tel.: 0651 / 208-1520

Fax: 0651 / 208-1521

E-Mail: piz@bk-trier.de

www.patienteninformationszentrum.de

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr.: 10.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Hier finden Sie Literatur und Broschüren zum Thema „Vermeidung von Stürzen“, sowie Kontaktadressen.

Ausgebildete Pflegefachkräfte werden Ihnen bei der Beantwortung Ihrer Fragen behilflich sein.

Gymnastik und Bewegungsübungen

- bei örtlichen Sportvereinen oder Fitness-Studios
- Gesundheitspark
Engelstraße 31, 54292 Trier, Tel.: 0651 / 4 32 98 64
- Haus der Gesundheit
Engelstraße 31, 54292 Trier, Tel.: 0651 / 4 36 22 17
- Volkshochschule
Palais Walderdorf/Domfreihof 1b, 54290 Trier, Tel.: 0651 / 718 1438
- Familienbildungsstätte
Krahenstraße 39b, 54290 Trier, Tel.: 0651 / 7 45 35

Aquasport

- Speziell für Schwimmer und Nichtschwimmer
bei örtlichen Schwimmvereinen
- Das Bad an den Kaiserthermen Trier
Südallee 10-12, 54290 Trier, Tel.: 0651 / 717-2350, E-Mail: stadtbad@swt.de
- Haus der Gesundheit
Engelstraße 31, 54292 Trier, Tel.: 0651 / 4 36 22 17

Physiotherapie/Krankengymnastik

- bei Krankengymnasten im Krankenhaus sowie in der eigenen Praxis
- Zentrum für Physiotherapie, physikalische Therapie, Podologie, erweiterte ambulante Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie (Medico) im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier (Zulassung für alle Kassen)
Nordallee 1, 54290 Trier, Tel.: 0651 / 208-2905,
E-Mail: medico2@bk-trier.de

Beratungsstellen und Hilfsdienste

Pflegestützpunkte in der Region:

Bei den Pflegestützpunkten erhalten Sie kostenfreie Beratung zu Fragen zur häuslichen Versorgung und Pflege. In Trier und in den angrenzenden Landkreisen sind Pflegestützpunkte an verschiedenen Standorten angesiedelt. Welcher Pflegestützpunkt wohnortnah für Sie jeweils in Frage kommt, können Sie telefonisch erfragen bei:

- Sozialportal Rheinland-Pfalz
Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie
des Landes Rheinland-Pfalz
Tel.: 06131 / 16-2027
www.pflegestuuetzpunkte.rlp.de

Hier finden Sie die Kontaktadressen von allen 135 Pflegestützpunkten in Rheinland-Pfalz

- Pflegestützpunkt Trier
Kochstraße 2, 54290 Trier
Tel.: 0651 / 9120848
E-Mail: klaus.duplang@pflegestuuetzpunkte.rlp.de

Hausnotrufsysteme in Trier und Umgebung:

- DRK Kreisverband Trier-Saarburg e.V.
Diedenhofenerstraße 1, 54294 Trier
Tel.: 0651/9 70 93-22, Fax: 0651/7 39 30
E-Mail: tatjana.schirschow@kv-trier-saarburg.drk.de
- Die Johanniter
Loebstraße 15, 54292 Trier, Tel.: 0651/2 70 90-19
E-Mail: daniel.bialas@diejohanniter.de
- Malteser Hilfsdienst e.V.
Thebäerstraße 44, 54292 Trier
Tel.: 0651/1 46 48-51

Literaturempfehlungen

- Seniorenratgeber der Stadt Trier (2012)
Domfreihof 1b, 54290 Trier
Seniorenbüro Tel.: 0651/718 1549
- Familienratgeber für den Kreis Trier-Saarburg (2010)
Willy-Brandt-Platz 1, 54290 Trier
Tel.: 0651/7150
- Familienratgeber Landkreis Bitburg-Prüm (2011)
Trierer Straße 1, 54290 Trier
Tel.: 06561/15 11 00
- Wegweiser für pflegende Angehörige (2011)
Landkreis Bernkastel-Wittlich
Tel.: 0651/1 42 37

Literaturempfehlungen

- Fragen zu barrierefreier Wohnraumanpassung (2007)
Ministerium für Arbeit, Gesundheit, Familie und Frauen Rheinland-Pfalz
Broschürentelefon: 06131/16 20 16, www.menschen-pflegen.de
- Gesund altern – Prävention und Gesundheitsförderung
im höheren Lebensalter (2006)
Bundesministerium für Gesundheit
Tel.: 0180 5151510, www.bmg.bund.de
- Stürze und ihre Folgen: Risiko erkennen und vermeiden – Eine wissenschaftliche
Information für ältere Menschen (2010)
Ärztekammer Nordrhein, Universität Witten/Herdecke
www.uni-duesseldorf.de/PublicHealthUnit/de/ebpi_sturz.pdf

Verwendete Literatur

- Fachhochschule Osnarück (Hrsg.); Expertenstandard Sturzprophylaxe in der
Pflege; DNQP Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege
- Becker, C. et. al.; Sturzprophylaxe – Sturzgefahr und Sturzverhütung
in Heimen; Vincentz-Verlag, 2. überarbeitete Auflage 2006;
ISBN: 3-878701314
- Meyer, G. et. al.; Sturz- und Frakturprävention in der Altenhilfe;
Kohlhammer Verlag 2004; ISBN: 3-17-017878-4
- Runge, M.; Rehfeld, G.; Mobil bleiben – Pflege bei Gehstörungen und
Sturzgefahr; Schlütersche Verlagsgesellschaft 2001; ISBN: 3-87706-597-x

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.sicherehaus.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)
