

**Leitfaden**  
**zur**  
**Sturzprophylaxe**

**Warum stürzt man ?**

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Diese können ihre Ursache im Gesundheitszustand haben, oder durch äußere Faktoren verursacht oder verstärkt werden.

**Vom Menschen ausgehende Risikofaktoren sind:**

- Probleme mit dem Gleichgewicht und der Körperbalance
- Kraftverlust durch alterungsbedingten Muskelabbau
- Erkrankungen, welche die Beweglichkeit einschränken, Gefühls- Schlaganfall, die Parkinsonsche Erkrankung, Diabetes mellitus oder andere chronische Erkrankungen sowie ein schlechter Allgemeinzustand
- Sehbehinderung ( auch ungeeignete Brillen )
- Beeinträchtigung der Wahrnehmung, des Denkvermögens und der Stimmung wie z. B. bei Demenz, Depressionen oder Delir
- Erkrankungen bei denen es zu einer kurzfristigen Ohnmacht kommen kann, wie z.B. durch Unterzuckerung, Herzrhythmusstörungen, Krampfanfälle, Blutdruckabfall beim Aufstehen
- Probleme mit der Ausscheidung, z.B. dem Unvermögen Urin oder Stuhlgang länger halten zu können, häufigem nächtlichen Wasserlassen
- Angst vor Stürzen
- bereits stattgefundene Stürze

### **Äußere Faktoren sind:**

- ungeeignete Kleidung, besonders ungeeignete Schuhe
- Medikamente, z.B. gegen Herzrhythmusstörungen, Beruhigungs- oder Schlafmedikamente
- Gefahren in der Umgebung, z.B. schlechte Beleuchtung, steile Treppen, glatte Böden, fehlende

Haltemöglichkeiten, Stolperfallen wie Teppichkanten, herumliegende Kabel

### **Welche Folgen hat eine Sturzgefährdung oder ein Sturz ?**

Durch Angst und Unsicherheit bewegen sich viele Betroffene noch weniger, machen sich dadurch immer unbeweglicher und unsicherer, wodurch sich die Sturzgefahr noch weiter erhöht.

Die häufigsten Folgen von Stürzen sind außer Blutergüsse, Platzwunden und Wirbelbrüchen hauptsächlich Hüft- und Oberschenkelhalsbrüche.

Die Folgen sind nicht nur ein längerer Krankenhausaufenthalt mit Operation, Schmerzen und Hilfsbedürftigkeit sowie die Gefahr von Folgeschäden durch die Bettlägerigkeit, sondern auch der Verlust der Unabhängigkeit, denn viele Betroffene können danach nie wieder so gehen wie vor dem Sturz.

### **Welche Maßnahmen sind sinnvoll um Stürze zu vermeiden ?**

Sollte die Ursache durch Probleme mit dem Gleichgewicht, der Körperbalance, Körperwahrnehmung und Kraftverlust verursacht werden, empfiehlt sich ein spezielles Training, das sogar noch bei hundertjährigen Menschen Kraft und Gleichgewicht verbessert.

**TIPP: Beim Gehen sollten die Hände nicht in Mantel-, Rock- oder Hosentaschen gesteckt werden. Freie Hände sorgen für Halt und Balance !**

Wenn die Ursache für ein erhöhtes Sturzrisiko durch Sehbeein-

trächtigkeit erhöht wird, sollte mit einer augenärztlichen Untersuchung abgeklärt werden, ob mit einer neuen Brille das Problem behoben werden kann.

Wenn Sie Probleme mit der Ausscheidung haben und es dadurch zur Sturzgefährdung kommt, können viele Faktoren dazu beitragen Ihnen Sicherheit zu geben wie z.B.

- die Toilette sollte rechtzeitig aufgesucht werden, nicht erst wenn der Harndrang schon zu stark ist
- Kleidung sollte für den Toilettengang schnell entfernt werden können, indem z.B. keine Knöpfe oder andere Verschlüsse erst geöffnet werden müssen
- die Toilette sollte eine gute Sitzhöhe haben, eventuell ist eine Sitzerhöhung auch mit Haltegriffen einzusetzen
- die Toilette muss problemlos erreicht werden können, eventuell sollte Hilfe beim Toilettengang angeboten werden oder ein Toilettenstuhl zum Einsatz kommen
- körperliche Ursachen beim Wasserlassen sollten ärztlicherseits ausgeschlossen oder behandelt werden
- vor allem wenn nächtliches Wasserlassen ein Problem darstellt, sollte auf sicheres Schuhwerk und ausreichende Beleuchtung geachtet werden
- durch einen ausreichenden Wäscheschutz ( Vorlagen ) kann das Sicherheitsgefühl erhöht werden

**Was kann ich tun, damit die Sturzrisikofaktoren in der Wohnung beseitigt werden ?**

- Durch das Umstellen der Möbel kann oft mit wenigen Handgriffen mehr Sicherheit erreicht werden, wie z.B.:
  - freie Durchgänge schaffen
    - Sitzmöglichkeiten und Bett sollten eine angemessene Höhe haben
    - Armlehnen oder elektrisch verstellbare Lattenroste können selbständiges Aufstehen und Hinsetzen erleichtern
    - scharfe Kanten an Möbeln oder Heizkörpern können im Falle eines Sturzes zu Verletzungen führen und sollten gesichert werden
    - in der Küche sollten Geschirr, Töpfe u.s.w. in erreichbarer Höhe stehen
    - das Telefon sollte gut erreichbar sein
  
- Böden und Treppen können gesichert werden, indem Sie z.B.:
  - Teppiche und Läufer entfernen oder durch Rutschgitter am Wegrutschen hindern
  - hochstehende Kanten und Fransen oder Faltenwurf mit Klebeband sichern
  - Kabel nicht quer durch das Zimmer oder den Flur laufen lassen
  - keine rutschigen Bodenpflegemittel verwenden oder rutschige Bodenbeläge mit rutschfestem Material beschichten
  - für ausreichende, nicht blendende Beleuchtung sorgen, Schalter gut erreichbar, evt. Nachtlicht oder Bewegungsmelder anbringen
  - Hindernisse wie Bodenvasen, Möbel u.s.w. aus dem Weg räumen
  - Treppen evtl. mit beidseitigem Handlauf versehen oder Treppenlift einbauen lassen
  - Türschwellen entfernen

### **Worauf sollte ich bei der Auswahl der Kleidung achten ?**

- alle Kleidungsstücke sollten einfach an- und auszuziehen sein

- um nicht auf einem Bein balancieren zu müssen, sollten Röcke, Hosen und Strümpfe im Sitzen angezogen und im Stand auf beiden Beinen hochgezogen werden
- zu vermeiden sind Schuhe mit einer Absatzhöhe von mehr als 4 Zentimetern, sowie Schlappen und Pantoffeln
- ein Schuh sollte einen festen Fersenhalt haben, leicht an- und auszuziehen, zu verschließen und zu öffnen sein ( z.B. durch Klettverschlüsse )
- Anti-Rutsch-Socken sind ein einfaches und kostengünstiges Hilfsmittel um das Ausrutschen, vor allem beim nächtlichen Toilettengang, zu vermeiden

**Schlusswort**

Wie Sie sehen, tragen viele Faktoren dazu bei, dass eine Person sturzgefährdet ist.

Sollten sich auch nicht alle Faktoren ausschalten lassen und Stürze gänzlich vermieden werden können, ist es aber möglich allein durch Kenntnis um das Risiko der Sturzgefahr, Maßnahmen zu ergreifen, um diese zu vermeiden.

Eventuell sollten Sie über die Anschaffung eines Hausnotrufes nachdenken. Besonders wenn Sie über einen längeren Zeitraum alleine in der Wohnung sind, kann im Falle eines Sturzes schnell Hilfe angefordert werden.

**Haben sich noch Unklarheiten oder Fragen  
ergeben ?**

Sie können sich gerne an uns wenden:

Kramer & Kramer  
Pappelallee 22  
10437 Berlin

Tel.: 448 55 04

Bürozeiten: Mo - Fr 08.00 - 16.00 Uhr  
Email: [info@kramer-kramer.eu](mailto:info@kramer-kramer.eu)