

Kundeninformation

Vermeidung von Stürzen in der Häuslichkeit

Ein Informationsblatt für sturzgefährdete Menschen und ihre Angehörigen

Wer ist sturzgefährdet?

Mit zunehmendem Alter nimmt naturgemäß die Reaktionsfähigkeit des Menschen ab, was unter anderem zu einem erhöhten Sturzrisiko führt.

Kommen außerdem körperliche und / oder geistige Erkrankungen oder Behinderungen hinzu, kann mitunter jede Eigenaktivität zur Gefahr werden. Neben Prellungen, Kopfverletzungen und dem gefürchteten Oberschenkelhalsbruch ist mit einem Sturz oft auch ein seelisches Trauma verbunden, das zusätzliche Verunsicherung und Hilflosigkeitsgefühle hinterlässt.

Damit es bei Ihnen zu keinem Sturz kommt möchten wir Sie auf die typischen Gefahrenquellen hinweisen. Überprüfen Sie anhand des Fragebogens Ihre persönlichen Sturzrisiken und gehen Sie dagegen vor. Selbstverständlich stehen wir Ihnen dabei gerne mit Rat und Tat zur Seite. Fragen Sie uns danach.

Prüfen Sie Ihre Sturzgefahr

Frage	Ja	Nein	Diese Maßnahme sollten Sie veranlassen wenn Sie Ja angekreuzt haben
Nehmen Sie Medikamente gegen Schlafstörungen, Depressionen, Parkinson, Bluthochdruck oder zum Entwässern ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Beachten Sie die Nebenwirkungen und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
Gehen Sie unsicher, haben Sie Gleichgewichtsstörungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Ursachen und fragen Sie ihn nach Krankengymnastik, Balance- und Krafttraining; benutzen Sie Hilfsmittel (z.B. Rollator).
Haben Sie Sehrstörungen oder ein beeinträchtigtes Hörvermögen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Augenarztbesuch, Ohrenarztbesuch.
Haben Sie dauerhafte Schmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Informieren Sie Ihren Arzt.
Ist Ihr Kurzzeitgedächtnis, Ihre Orientierung beeinträchtigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Informieren Sie sich über Orientierungshilfen – z.B. Türen mit Symbolen oder Farben kennzeichnen.
Haben Sie kurze Ohnmachtsanfälle oder Schwindel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Facharzt
Müssen Sie sehr schnell die Toilette aufsuchen durch plötzlichen Harndrang? Müssen Sie häufig nachts zur Toilette?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Stellen Sie einen Toilettenstuhl neben das Bett / in erreichbare Nähe, benutzen Sie eine Urinflasche. Lassen Sie sich von uns beraten zum Umgang mit geeigneten Hilfsmitteln.
Haben Sie Angst vor Stürzen oder sind Sie in der Vergangenheit schon einmal gestürzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Versuchen Sie die Ursache dafür herauszufinden. Lassen Sie sich von uns beraten, beherzigen Sie die Maßnahmen die Sie auf diesem Blatt finden; holen Sie sich zusätzliches schriftliches Infomaterial zum Thema Sturzprävention bei Ihrer Krankenkasse

Bitte auf der nächsten Seite weiterlesen

Frage	Ja	Nein	Diese Maßnahme sollten Sie veranlassen wenn Sie Nein angekreuzt haben
Sind Teppiche trittsicher befestigt und frei von hoch stehenden Kanten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sobald Teppichkanten hochstehen, sollte der Teppich entfernt werden, Teppiche mit einer rutschfesten Teppichunterlage fixieren.
Sind Ihre Fußböden rutschfest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tragen Sie feste Schuhe oder rutschfeste Socken (Stoppersocken)
Haben Sie genügend Möglichkeiten, sich bei Gangunsicherheiten in Ihrer Wohnung festzuhalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bringen Sie Griffe zum Festhalten in Ihrer Wohnung an oder stellen Sie feststehende Möbelstücke als Laufweg auf.
Stehen alle Möbelstücke fest und sicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfernen Sie alle störenden und wackeligen Möbelstücke.
Haben Sie Ihre Gehhilfen immer griffbereit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Stellen Sie Ihre Gehhilfen immer an der selben Stelle ab, damit Sie langes Suchen vermeiden können.
Haben Sie ausreichend Platz, damit Sie Ihre Gehhilfen benutzen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfernen Sie störende Gegenstände / Möbelstücke.
Sind Ihre Laufwege frei von lose herumliegenden Kabeln und anderen Gegenständen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfernen Sie diese typischen Stolperfallen.
Haben Sie in Ihrer Wohnung niedrige Türschwellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hohe Türschwellen sollten Sie unbedingt ausgleichen lassen, eine anteilige Kostenübernahme durch die Pflegekasse ist möglich.
Können Sie leicht in Ihr Bett ein- und aussteigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Besorgen Sie sich ein Senioren- oder Pflegebett.
Haben Sie eine Lampe am Bett, bzw. ist der Lichtschalter erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Stellen Sie eine Lampe am Bett auf und machen Sie das Licht an, wenn Sie in der Nacht das Bett verlassen müssen.
Funktionieren alle Lampen und Lichtschalter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sorgen Sie dafür, dass Sie immer ausreichend sehen können, lassen Sie evtl. einen Bewegungsmelder einbauen.
Ist Ihr Bad sturzsicher mit Griffen, rutschfestem Boden und einem Dusch- oder Badewannensitz versehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Richten Sie Ihr Bad sturzsicher ein. Informieren Sie sich über entsprechende Maßnahmen.
Sind die Badvorleger rutschfest, bzw. haben sie keine Stolperkante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Entfernen Sie Badvorleger, sie sind häufig die Ursache für einen Sturz.
Haben Sie eine rutschfeste Matte in der Dusche / Badewanne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nässe und Seife machen die Wanne gefährlich glatt, statten Sie Ihre Dusch- / Badewanne mit einer entsprechenden Matte aus.
Befinden sich alle Gegenstände, die Sie täglich brauchen, in leicht zugänglichen Schränken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wichtiges Geschirr und häufig benutzte Gegenstände sollten immer in Handhöhe verstaut sein.
Legen Sie Ihre Kleidung immer so zurecht, dass Sie sie erreichen können, ohne durch den Raum gehen zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Stellen Sie einen Stuhl so zurecht, dass Sie die Kleidung greifen und sich auch selbst abstützen können.
Verfügen Sie über ein Hausnotrufgerät und tragen Sie den Funkmelder immer bei sich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zur eigenen Sicherheit sollte ein Hausnotrufgerät angeschafft und der Funkmelder immer am Körper getragen werden.
Besitzt jemand aus Ihrem Umfeld für Notfälle einen Zweitschlüssel für Ihre Wohnung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Händigen Sie einem Angehörigen / Nachbarn oder dem Pflegedienst einen Wohnungsschlüssel aus, damit im Notfall schnell geholfen werden kann.

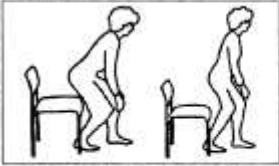
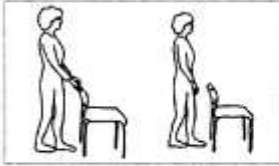
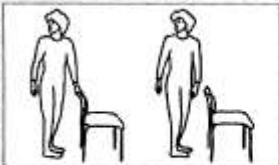
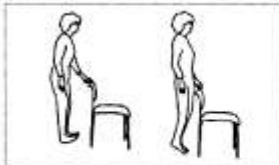
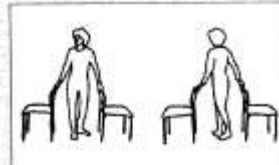
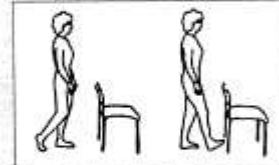

Wichtiger Hinweis: Tragen Sie eine Hüftschutzhose!

Erfahrungen haben gezeigt, dass diese Sie vor dem gefürchteten Oberschenkelhalsbruch schützen kann. Lassen Sie sich von unseren Mitarbeitern oder im Sanitätshaus beraten.



Kleines Trainingsprogramm zur Vorbeugung von Stürzen

Erhalten und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit durch ein tägliches kleines Trainingsprogramm. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was und wie viel sie sich zumuten dürfen.

	<p>Aufstehen vom Stuhl und wieder absitzen</p> <ul style="list-style-type: none">▶ die Füße sind in Schrittstellung▶ eventuell abstützen▶ Schrittstellung wechseln <p>Insgesamt 6-mal: das Ganze 3-mal wiederholen pro Schrittstellung</p>		<p>Im Tademstand (die Zehen berühren von hinten die Fersen) je 30 Sekunden ausbalancieren</p> <ul style="list-style-type: none">▶ eventuell am Stuhl festhalten▶ eventuell zusätzlich Kopf langsam nach links und nach rechts drehen▶ Bein wechseln
	<p>Abwechselnd über die rechte und linke Schulter soweit wie möglich nach hinten schauen</p> <ul style="list-style-type: none">▶ eventuell am Stuhl festhalten▶ eventuell zusätzlich Füße eng aneinander stellen <p>Jede Seite 6-mal</p>		<p>Gewicht auf diese Fersen verlagern und dann nach vorne auf die Zehenspitzen hochkommen</p> <ul style="list-style-type: none">▶ eventuell am Stuhl festhalten <p>das Ganze 3-mal wiederholen</p>
	<p>Sich zwischen zwei Stühle um die eigene Achse drehen</p> <ul style="list-style-type: none">▶ eventuell am Stuhl festhalten <p>6-mal pro Bein</p>	<h3>Regelmäßig üben!</h3> <ul style="list-style-type: none">➤ das Programm kann mehrmals wöchentlich durchgeführt werden➤ die Übungen können immer wieder in den Alltag integriert werden➤ gutes Schuhwerk tragen➤ die Anzahl der Übungen ist eine Richtlinie; sie kann individuell angepasst werden	
	<p>Mit einem Bein einen Schritt nach vorne und zurück</p> <ul style="list-style-type: none">▶ eventuell am Stuhl festhalten <p>6-mal pro Bein</p>		
	<p>Auf einem Bein stehend versuchen das Gleichgewicht zu halten</p> <ul style="list-style-type: none">▶ eventuell am Stuhl festhalten <p>6-mal pro Bein für ca. 10 Sekunden</p>		

Für eine ausführliche Beratung zum Thema sprechen Sie uns bitte an.

Ihre Krankenkasse hält auch kostenloses Informationsmaterial zum Thema Sturzprävention bereit.

Ihr Team vom Pflegedienst Zebhauser