

Vermeidung von Stürzen

- Tragen Sie, auch für kurze Strecken feste, geschlossene Schuhe
- Führen Sie regelmäßig Gewichts- und Balanceübungen (nach Anleitung) selbständig durch (z. B. langsames Aufstehen aus dem Stuhl, Gehübungen)
- Sorgen Sie für ausreichende Lichtverhältnisse
- Achten Sie auf Stolperquellen, wie Teppiche oder ähnliches
- Trinken Sie ausreichend und regelmäßig
- Gehen Sie bei bestehenden Bewegungseinschränkungen in dem Ihnen angenehmen Tempo und lassen Sie sich nicht zu schnellerem Gehen drängen
- Sorgen Sie für ausreichende Lichtverhältnisse, besonders auch nachts
- Informieren Sie Ihren Arzt oder auch den Pflegedienst (wenn vorhanden) über Veränderungen in der Körperwahrnehmung oder bei Schwindelzuständen
- Fragen Sie Ihren Arzt nach gezielter physiotherapeutischer Behandlung, die Ihre Mobilität bessern und Ihr Sturzrisiko mindern kann



Quelle: www.pqsg.de

Kontakt



0173 - 479 62 31



Moorblick 43
25746 Heide



kontakt@pflegeberatung-klinckhamer.de



www.pflegeberatung-klinckhamer.de

Informationsbröschüre

Sturzprophylaxe

Die Sturzprophylaxe

Die Sturzprophylaxe setzt es sich zum Ziel, das Sturzrisiko zu vermindern und damit Stürze zu verhindern. Von einem Sturz spricht man dann, wenn eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden aufkommt. Die Verhinderung einer solchen Situation ist Gegenstand der Sturzprophylaxe.

Risikofaktoren für Sturzereignisse

Patientenbedingt

- körperliche Einschränkungen, z. B. Gehbeeinträchtigungen, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Sehbeeinträchtigungen
- Kontinenzprobleme
- psychische Einschränkungen, zum Beispiel Depression, Sturzangst
- geistige Einschränkungen, zum Beispiel Demenz, Verwirrheitszustände
- Sturzereignisse in der Vorgeschichte

Arzneimittelbedingt

- bestimmte Medikamente oder Kombinationen von Medikamenten (Schlaf- oder Beruhigungsmittel, Psychopharmaka etc.)

Umgebungsbedingt

- unzureichende Beleuchtung
- Rutschgefahr auf den Fußböden durch Belag und/oder Feuchtigkeit
- Stolperquellen (Teppichkanten, Türschwellen, Kabel etc.)
- fehlende Haltegriffe
- Unebenheiten auf den Gehwegen oder Straßen
- schlechte Wetterverhältnisse, wie z. B. Glätteis
- ungeeignete Kleidung und Schuhe (z. B. offene Schuhe, Latschen)
- Nutzung von nicht individuell angepassten oder nicht erklärten Hilfsmitteln (wie z. B. Rollatoren, Unterarmgehstützen)

Bestimmte Einflussfaktoren z. B. durch Erkrankungen können das Sturzrisiko ebenfalls erhöhen

- Durchblutungsstörungen (AVK), Taubheitsgefühle in den Beinen (Polyneuropathie), offene Beine (Ulcus cruris), Osteoporose usw.
- Unterzucker (Hypoglykämie) und niedriger Blutdruck (Hypotonie), die zu Schwindel und Ohnmacht führen können

- Herzrhythmusstörungen
- Epilepsie/Krampfleiden
- Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten
- Seh- und/oder Hörbeeinträchtigungen
- Beeinträchtigung, Harn oder Stuhl zurückzuhalten (Inkontinenz)
- Gleichgewichts- und Balancestörungen
- Einschränkungen der Beweglichkeit (körperliche Behinderung, Lähmungen etc.)
- Einfluss von psychoaktiven Substanzen wie zum Beispiel Beruhigungsmittel, Alkohol

Zusätzlich nimmt die Angst vor erneuten Stürzen zu, wenn es in der Vergangenheit bereits zu Stürzen kam.

