



**Standhaft
bleiben –
Stürzen im
Alter vorbeugen**

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Arbeiter-Samariter-Bund

Liebe Leserin, lieber Leser,

Stürze können im Alter vermehrt auftreten. Mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Sie dabei unterstützen, sich mit der Vorbeugung von Stürzen auseinanderzusetzen. Wenn Sturzrisikofaktoren erkannt und geeignete Gegenmaßnahmen erhoben werden, lässt sich die Sturzgefahr reduzieren. Mögliche Folgen eines Sturzes können somit verhindert werden.

Bei Fragen steht Ihnen Ihr ASB-Pflegedienst gerne mit Rat und Tat zur Seite. Sie können uns jederzeit persönlich ansprechen.

Gefahr erkannt – Sturz gebannt?

Stürze gehören zum Leben. Jeder kann einmal das Gleichgewicht verlieren und fallen. Jedoch steigt das Risiko von Stürzen mit schweren Folgen im Alter enorm an. Dreißig Prozent der 65-Jährigen und vierzig Prozent der über 80-Jährigen stürzen mindestens ein Mal pro Jahr.

Zehn Prozent der Stürze verursachen ernsthafte Verletzungen wie Brüche der Hüfte, der Arme oder der Wirbelkörper. Die Zahl der Schenkelhalsbrüche in Deutschland wird pro Jahr auf 135.000 geschätzt. Sturzfolgen zählen deshalb zu den häufigsten Ursachen für Pflegebedürftigkeit bei älteren Menschen.

Um das Risiko eines Sturzes und dessen Folgen zu reduzieren, ist es notwendig, Risikofaktoren zu erkennen und wenn möglich auszuschalten oder zu minimieren.



Der Sturz – ein Ereignis mit vielen Ursachen

Um das individuelle Sturzrisiko einschätzen zu können, sollten personenbedingte sowie äußere Risikofaktoren beachtet werden:

Angst vor Stürzen

Einhergehend mit dem möglichen Nachlassen der körperlichen Kräfte können Tätigkeiten manchmal nicht mehr mit der gewohnten Sicherheit durchgeführt werden. Wenn bereits eine zurückliegende Sturzerfahrung mit folgender Verletzung oder Hilflosigkeit erlebt wurde, kann dies zu Angst vor Stürzen führen. Diese Angst kann lähmen und das Sturzrisiko dadurch sogar noch erhöhen.

Einschränkungen des Bewegungsapparates

Körperliche Veränderungen, die Auswirkungen auf das Stehen und Gehen haben, wie zum Beispiel ein Schlaganfall mit folgender Lähmung oder Morbus Parkinson, führen zu Problemen mit Gleichgewicht, Bewegungsfähigkeit und Motorik. Damit steigt das Sturzrisiko.

Sehbeeinträchtigungen

Ein erhöhtes Sturzrisiko besteht bei Beeinträchtigung der Sehschärfe, ungünstigen Lichtverhältnissen und unangepassten Sehhilfen.



Bewusstseinsveränderungen

Beeinträchtigungen aufgrund von Verwirrtheit, Demenz und Depression haben Einfluss auf Wahrnehmungs- und Einschätzungsfähigkeit von Umgebung und Situation sowie auf Bewegung und Gangbild.

Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen

Menschen mit Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen können (z. B. Blutzuckerentgleisung, Herzrhythmusstörungen, Epilepsie), haben ein erhöhtes Sturzrisiko.

Beeinträchtigungen bei der Ausscheidung

Bei unwillkürlichem Urinabgang, sowohl bei Tag, aber vor allem auch in der Nacht, bei Durchfall oder der Einnahme von entwässernden Tabletten steigt die Gefahr eines Sturzes, da die Toilette möglichst schnell erreicht werden soll, die Beweglichkeit aber eingeschränkt ist.

Sturzbegünstigende Kleidung

Vor allem falsches Schuhwerk („Schlappen“) und nicht passende Kleidung erhöhen die Sturzgefahr.

Bewusstseinsbeeinträchtigende Medikamente

Die Einnahme von Schlafmitteln, Beruhigungsmitteln und blutdrucksenkenden Mitteln kann die Sturzgefahr erhöhen.

Sturzbegünstigendes Umfeld

Schlechte Beleuchtung, Stolperfallen (Kabel, Teppichkanten, Türschwellen), fehlende Haltegriffe, Stufen und Treppen in und außerhalb der Wohnung können Stürze begünstigen.

Maßnahmen zur Reduzierung des Sturzrisikos

Die Antworten zu folgenden Fragen geben Tipps, wie Sie die Sturzgefahr reduzieren können:

Haben Sie Angst vor Stürzen?

Um die Angst vor möglichen Stürzen zu reduzieren, ist es sinnvoll, sich mit den eigenen Risikofaktoren auseinanderzusetzen und davon so viele wie möglich auszuschalten. Regelmäßiges körperliches Training zur Erhaltung der Beweglichkeit und Kraft gibt Sicherheit. Ein Hausnotrufgerät kann zwar den möglichen Sturz nicht vermeiden, bietet jedoch die Sicherheit, dass jederzeit Hilfe erreichbar ist.

Sind Sie in Ihren Bewegungen eingeschränkt?

Am wichtigsten ist es, die Einschränkungen so gering wie möglich zu halten. Regelmäßiges körperliches Training hilft, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten. Sollten schmerzhafte Erkrankungen wie beispielsweise Rheuma der Grund der Einschränkungen sein, ist eine passende Schmerztherapie ratsam. Informationen zur Behandlung von Schmerzen finden Sie in der ASB-Broschüre „Chronische Schmerzen lindern und vermeiden“. Um



Bewegungseinschränkungen so gut wie möglich auszugleichen, gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln wie z.B. Gehstock, Rollator, Rollstuhl, Bettlifter, aber auch Schienen für Beine oder Arme (Orthesen). Sie sollten sich über die Möglichkeiten der Hilfsmittelversorgung und den Umgang damit beraten lassen. Überstürztes Handeln (Aufspringen, schnelles Losgehen) sollten Sie unbedingt vermeiden. Das Tragen von Hüftprotektoren bietet einen

nachgewiesen hohen Schutz vor Brüchen des Oberschenkelhalses, falls Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen stürzen sollten.

Sehen Sie gut?

Wichtig ist hier die regelmäßige (mindestens jährliche) Kontrolle der Augen durch den Augenarzt. Bei einer bestehenden Sehschwäche sollte die individuell angepasste Sehhilfe immer getragen werden. Die Wohnräume sollten optimal beleuchtet und die Lichtschalter gut erreichbar sein. Stolperfallen wie Teppichkanten und Kabel sollten unbedingt entfernt werden.

Ist Ihr Bewusstsein zeitweise eingeschränkt?

Einige Erkrankungen wie z. B. Depressionen können durch die medikamentöse Einstellung durch den Arzt gelindert werden. Dies kann jedoch zu einer Bewusstseinsbeschränkung führen. Auch sehr starke Schmerz- und Beruhigungsmittel können durch ihre Wirkung direkt im Gehirn zu Schwindel und Müdigkeit führen. Bedeutend ist hier das Wissen um das erhöhte Sturzrisiko bei der Einnahme bestimmter Medikamente.

Haben Sie eine Erkrankung, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen kann?

Auch hier ist das Wissen um das erhöhte Sturzrisiko entscheidend. Hier kann Ihnen ebenfalls ein Hausnotrufgerät die Sicherheit bieten, im Falle eines Sturzes rasche Hilfe zu erhalten. Es sollte auf die regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente (Insulin, Blutdruck-/Herzmedikamente) geachtet werden. Die Kontrolle der Vitalzeichen (Blutzucker, Blutdruck) ist ein weiterer notwendiger Punkt, um das Abweichen der Werte schnellstmöglich zu bemerken. Sollte es dennoch zu einem Sturz kommen, bieten auch hier Hüftprotektoren einen guten Schutz vor Brüchen des Oberschenkelhalses. Das Anbringen eines Kantenschutzes schützt vor Verletzungen durch den Sturz auf scharfe Ecken oder Vorsprünge.

Sind Sie zeitweise bei der Ausscheidung beeinträchtigt?

Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln, die Sie bei Beeinträchtigungen der Ausscheidung unterstützen können. Die Auswahl reicht von kleinen, anatomisch geformten Einlagen

»Stolperfallen entfernen.«

für Frauen über Tropfenfänger für Männer bis hin zu Inkontinenzhosen mit hohen Saugstärken (viele Apotheken halten Probeexemplare vor).



Um überstürztes Losgehen aufgrund des plötzlichen Harndrangs zu vermeiden, sollten regelmäßige Toilettengänge zu festen Zeiten eingeplant werden. Durch Toilettensitzerhöhungen und Haltegriffe lässt sich die Sicherheit auf der Toilette steigern. Das Benutzen einer Urinflasche oder eines Toilettenstuhls während der Nacht reduziert außerdem die Gefahr eines nächtlichen Sturzes.

Können Sie sich sicher in Ihrer Kleidung bewegen?

Bei der Auswahl der Kleidung sollte darauf geachtet werden, dass immer passendes, festes Schuhwerk getragen wird (keine Pantoffeln). Die gewählte Kleidung sollte passen, also nicht zu groß sein, damit z. B. ein Runterrutschen der Hose oder des Rocks nicht zur Sturzfall wird. Außerdem sollte die Kleidung möglichst ohne große Schlaufen sein, um ein Hinterhaken an Türklinken etc. zu vermeiden.

Gibt es in Ihrem Umfeld Stolperfallen und Ähnliches?

Für den Bereich eines sicheren Umfeldes gelten viele bereits genannte Maßnahmen. Wichtig ist die Entfernung von sogenannten Stolperfallen in der Wohnung:

- ✚ lose Teppiche und Läufer entfernen oder Antirutschmatte unterlegen
- ✚ Türschwellen wenn möglich entfernen, sonst ggf. eine kleine Rampe anbauen



- ✚ Absturzsicherung vor Treppen
- ✚ Treppenlift
- ✚ Pflegebett oder höhenverstellbare Einlegerahmen zum sicheren Ausstieg aus dem Bett

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, sprechen Sie bitte Ihren ASB-Pflegedienst an. Wir klären gerne mit Ihnen Ihre Fragen und unterstützen Sie bei der Beschaffung von Hilfsmitteln. Tipps zum seniorengerechten Wohnen geben auch die Wohnraumberatungen, die viele Kommunen anbieten.

- ✚ Verlängerungsschnüre und Telefonkabel nicht quer durchs Zimmer, sondern entlang der Wand verlegen bzw. schnurloses Telefon nutzen
- ✚ bei Lampen auf ausreichende Helligkeit achten und Nachtlampe nutzen

Nutzen Sie außerdem die auf dem Markt erhältlichen Hilfsmittel, um Ihr Lebensumfeld so sicher wie möglich zu gestalten:

- ✚ Haltegriffe an Wänden, Treppen und im Bad
- ✚ Badehocker und Badewanne-einstiegshilfen



Weiterführende Hinweise

Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH) (2013): Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar. Als Download unter:
www.das-sichere-haus.de

Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. (2014): Chronische Schmerzen lindern und vermeiden. Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Köln

Arbeiter-Samariter-Bund Deutschland e.V. (2014): Pfl egetagebuch – Leistungen richtig beantragen. Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen. Köln

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2013): Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege. Als Download unter:
www.dnqp.de

Die Broschüren aus der Reihe „Tipps für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen“ können Sie bestellen beim:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Publikationsversand
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Fax: (0221) 4 76 05-337
E-Mail: publikationen@asb.de

**Jetzt Mitglied werden
oder spenden!**

ASB-Spendenkonto
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE21 3702 0500 0000 0018 88
BIC BFSWDE33XXX

**Kostenlose
Mitgliederhotline**
(0800) 2 72 22 55
(gebührenfrei)

www.asb.de

Impressum

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e.V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Tel.: (0221) 4 76 05-0

Fax: (0221) 4 76 05-288

E-Mail: info@asb.de

Internet: www.asb.de

facebook.com/asb.de

Konzeption und Text:

Die Broschüre basiert auf einem
Konzept der ASB Ambulante Pflege
GmbH Bremen

An der überarbeiteten Version wirk-
ten mit:

Ursula Ott, Referentin Ambulante
Dienste für Senioren und Behinderte,
ASB-Landesverband Hessen e.V.

Stefanie Peinemann, Qualitäts- und
Projektmanagement, ASB Ambulante
Pflege GmbH Bremen

Patrick Nieswand, Referent Ambulante
Altenhilfe, ASB-Bundesverband

Redaktionelle Bearbeitung:

Astrid Königstein, Marketing/Public
Relations, ASB-Bundesverband

Layout:

Absolut Office, 53721 Siegburg

Druck:

DFS Druck Brecher GmbH,
50858 Köln

Fotos:

ASB/R. Berg, ASB/T. Ehling,
ASB/W. Krüper, ASB/F. Zanettini,
Bilderbox/Erwin Wodicka, Fotolia
(Titelfoto), Das sichere Haus (DSH)

Stand: Februar 2015

Überreicht durch:

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund