



**Notizen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Pflegezentrum Katinka Launert  
An den Salzwiesen 4c  
18209 Bad Doberan

Tel.: 038203 – 40 88 0  
Fax: 038203 – 40 88 10

**PFLEGEZENTRUM**  
**KATINKA LAUNERT**

**„Unter Ihren Füßen?“**

**Die Gefahr des Sturzes**

## ① Warum ist es so wichtig?

Ein schwerer Sturz kann das Leben eines Menschen stark verändern. Dies leider in den meisten Fällen nicht zum Guten. Um Stürze zu vermeiden, dient diese Broschüre Ihnen als Wegweiser.

## ② Was ist überhaupt ein Sturz?

Ein Sturz ist ein Ereignis, der Betroffene unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer anderen tieferen Ebene aufkommt.

Def. Nach Expertenstandard



## ③ Was sind die Folgen eines Sturzes?

Oft kann ein Sturz ohne Verletzungsfolgen bleiben, dem muss aber nicht sein. Leichte und vor allem auch schwere Verletzungen können ein gravierender Einschnitt in die Selbstständigkeit zur Folge haben. Dies kann bis zur Bettlägerigkeit oder auch zum Tod führen.

## ④ Wer ist erhöht sturzgefährdet?

Wenn Sie eine oder mehrere der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten, ist ein erhöhtes Sturzrisiko nicht ausgeschlossen!

Fragen:

1. Sind sie im letzten Jahr schon mal gestürzt? Haben Sie Angst zu stürzen?
2. Sind Sie über 65 Jahre alt?
3. Haben Sie Erkrankungen wie:
  - M. Parkinson (= „Schüttelkrankheit“)
  - Multiple Sklerose
  - Apoplex (= Schlaganfall/ Hirnschlag)
  - Arthrose (= erhöhter Gelenkverschleiß)

- Rheuma
  - Krebs
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck)
  - Diabetes
  - Katarakt (= „grauer Star“ = Linsentrübung des Auges)
  - Glaukom (= „grüner Star“ = Veränderungen des Sehnervs)
  - Inkontinenz
  - Demenz, Depressionen, akute Verwirrtheit
  - Schwindel?
4. Haben Sie viele Stolperfallen in Ihrer Wohnung? (z.B. Teppiche mit hohen Kanten, rutschige Teppiche → vorzugsweise im gefliesten Bad, Türschwellen)
  5. Ist ihre Wohnung ungünstig ausgeleuchtet? (zu hell, zu dunkel)
  6. Haben Ihre Schuhe hohe Absätze und/ oder sind sie hinten offen?
  7. Haben Sie Probleme mit ihrem Gehstock, Unterarmgehstütze, Haltegriffe (z. B. im Bad), Rollator, Rollstuhl usw.
  8. Nehmen Sie mehr als 4 verschiedene Medikamente?

## ⑤ Wie kann man einen Sturz vermeiden?

Es gibt verschiedene Strategien, Stürze effektiv zu vermeiden. Wichtig vor allem ist erhöhte Wachsamkeit.

Vielleicht sind für Sie auch folgende Tipps hilfreich:

- Machen Sie Bewegungsübungen (ggf. in Zusammenarbeit mit Ihrem Physiotherapeuten)
- Machen Sie Balance- oder Kraftübungen
- Nutzen Sie unsere Angebote des **Seniorentreffs** oder **Tagespflege**, hier finden regelmäßig Veranstaltungen zu Bewegungsübungen statt
- Gut ist es sich Nicht Nicht zu bewegen → d.h. sie sollten Immobilität vermeiden, denn sich nicht zu bewegen erhöht das Sturzrisiko
- Hinten geschlossenes, bequemes Schuhwerk mit flachen rutschfesten Sohlen
- Nutzen Sie Haltegriffe an entsprechenden Stellen (rezeptierbar, wenn als Hilfsmittel gelistet)

- Über Nacht helfen auch rutschfeste Socken (so genannte Stoppersocken), in der Dusche – Antirutschmatte
- Nutzen Sie ggf. einen Toilettenstuhl, der neben dem Bett steht
- Entfernen Sie, wenn möglich Stolperfallen
- Regelmäßige Fußpflege (so wird die Wahrnehmung über die Füße erhöht → man fühlt also besser mit den Füßen)
- Teilen Sie Schmerzen immer mit, um frühzeitig Schonhaltungen oder Fehlbelastungen zu begegnen
- Vermeiden Sie wenn möglich „Einbeinstand“ → besser An- und Auskleiden im Sitzen
- Tragen Sie lieber bequeme Kleidung, d.h. nicht zu lang oder zu eng
- **Tragen sie, wenn möglich, Hüftprotektorhosen**
- Tragen Sie wenn notwendig Ihre Brille und Hörgerät und denken Sie auch an die Sauberkeit und richtige Stärke der Brille
- Achten Sie auf ausreichende, aber auch nicht zu helle Beleuchtung
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Medikamente zu starke Nebenwirkungen haben
- Trinken Sie ausreichend Wasser, Tee, Säfte ö.ä.
- Wenn Sie Angst vor Stürzen haben, sprechen Sie mit uns, wir finden bestimmt gemeinsam einen Weg daraus  
→ so gibt es evtl. die Möglichkeit der Kostenerstattung bei Umbauten in der eigenen Wohnung um Hürden zu entfernen (Schwellen entfernen, eine neue befahrbare Dusche, Haltegriffe o.ä.)

**Achtung:** Die Nutzung freiheitsentziehender (mobilitätshemmender) Maßnahmen ERHÖHEN das Sturzrisiko, auch wenn sie es vermeintlich senken sollen.

## ⑥ Doch ein Sturz passiert

### - was nun?

Nicht jeder Sturz kann verhindert werden!

- Ruhe bewahren
- Rufen Sie umgehend Angehörige und/oder den Hausarzt/ Rettungsdienst an
- Informieren Sie uns über jeden Sturz

Danke für Ihr Interesse