

STURZVORBEUGUNG

TIPPS VON IHREM PFLEGETEAM



Sehr geehrte Damen und Herren,

im Alter verschlechtern sich das Gleichgewicht und die Muskelkraft – das Sturzrisiko steigt.

Oft führen Knochenbrüche bei älteren Menschen zur Pflegebedürftigkeit. Es ist wichtig, rechtzeitig vorzusorgen. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie Gefahren vermeiden und durch gezieltes Training Ihre Kraft und das Gleichgewicht verbessern.

Ihr Pflegeteam der
Kliniken Landkreis Biberach GmbH

BLOSS NICHT STÜRZEN!

STURZVORBEUGUNG

Wer ist gefährdet?

Ältere Menschen wünschen sich meist nur eins, lange gesund und selbstständig zu bleiben. Ein Sturz kann schnell zur Pflegebedürftigkeit führen. Besonders gefährdet sind Senioren ab dem 70. Lebensjahr. Meist spielen bei einem Sturz diese zwei Faktoren zusammen eine große Rolle:

Innere Faktoren

wie Gleichgewichts-, Gang- und Sehstörungen sind meist Ursachen eines Sturzes – sie nehmen mit dem Alter zu. Erkrankungen wie Parkinson, Demenz, Schlaganfall oder Muskelschwäche beeinträchtigen die Gangsicherheit zusätzlich. Auch die Einnahme von Medikamenten erhöht das Sturzrisiko.

Äußere Faktoren

wie lose Kabel, Teppichränder, nasse Böden, schlechte Beleuchtung oder schlecht sitzende Schuhe sind häufige Stolperfallen. Zum Beispiel bei einer Gangstörung reicht meist schon ein kleiner Teppichrand für einen Sturz.

Sturzfolgen

Die häufigsten Folgen sind Knochenbrüche, meist an Armen, Beinen, den Rippen oder am Kopf.

Am bekanntesten ist aber der Oberschenkelhalsbruch – die Folgen sind meist schwer und ältere Menschen kommen danach nicht mehr so recht auf die Beine.

Neben den Verletzungen kommt die Angst vor weiteren Stürzen dazu, die Folge ist ein Teufelskreis: Meist werden die Aktivitäten eingeschränkt, das führt wiederum zu Muskelabbau und das Risiko eines weiteren Sturzes nimmt zu. Ein gezieltes Training und meist nur ein paar Handgriffe im Haushalt helfen Ihnen einen Sturz vorzubeugen.



Bewegung

Wichtig ist regelmäßige Bewegung, da die körperliche Aktivität das Sturzrisiko senkt.

Wir empfehlen regelmäßige Spaziergänge, Ergometertraining beim Fernsehen oder ein leichtes Krafttraining für Arme und Beine. Schon mit wenigen Übungen können Sie viel erreichen und Ihre Kraft und das Gleichgewicht deutlich verbessern.

Zusätzlich können Sie Vitamin D einnehmen, das auch für mehr Kraft sorgt.

BEWEGUNG HILFT!

STURZVORBEUGUNG

Arm- und Brustmuskulatur

Die Übung mit dem Theraband kräftigt die Arm- und Brustmuskulatur, damit Sie sich besser auf- oder abstützen können.

1. Fassen Sie das Theraband mit beiden Händen in einem Abstand von 20 cm.
2. Lassen Sie Ihre Schultern ganz locker hängen und drücken Sie nun das Band auseinander. 5 Sekunden halten und wieder locker lassen.
3. Wiederholen Sie die Übung 10x, am besten jeden Tag.



Beinmuskulatur

Die Übung mit den Gewichten kräftigt die Bein- und Rückenmuskulatur.

1. Stellen Sie sich zwischen zwei Stühle und halten Sie sich an den Stuhllehnen fest. Die Gewichte sind oberhalb der Fußgelenke befestigt.
2. Versuchen Sie ein Knie so weit wie möglich zu heben – zählen Sie bis 20 und lassen Sie das Bein langsam wieder ab.
3. Machen Sie die Übung mit jedem Bein 10x, am besten jeden Tag.

Sturzrisiko senken

Neben dem regelmäßigen Muskeltraining, sollten Sie mit dem Älterwerden Ihre Gewohnheiten und Ihre Wohnung auf Sturzrisiko untersuchen.

- Tragen Sie Schuhe mit rutschfesten Sohlen und sicherem Verschluss
- Setzen Sie Hilfsmittel ein und lassen Sie diese richtig anpassen
- Wischen Sie sofort auf, wenn Sie etwas verschüttet haben
- Vermeiden Sie es, auf nassem Boden zu gehen
- Hüftprotektoren beugen einem Oberschenkelhalsbruch vor
- Lassen Sie Ihre Sehstärke überprüfen
- Benützen Sie beim Treppensteigen den Handlauf
- Achten Sie immer auf gute Beleuchtung

In der Wohnung sollten Sie

- Türschwellen entfernen
- Teppichvorleger befestigen oder entfernen
- Haltegriffe und Antirutschmatten für Bad und WC anbringen
- Wacklige Trittleitern entsorgen
- Keine Gegenstände liegen lassen, lose Kabel befestigen
- gut beleuchten, zusätzlich Nachtlichter anbringen

Bei erhöhtem Risikofall empfiehlt sich ein Hausnotrufsystem.
Beratung dazu erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse.

Kreispflegeheime

Biberach

Riedlinger Straße 84
88400 Biberach
Telefon 07351 55-1335
leitung.pfh.bc@kliniken-bc.de

Laupheim

Bronner Straße 34
88471 Laupheim
Telefon 07392 707-225
pflegeheim.la@kliniken-bc.de

Riedlingen

Zwiefalter Straße 62
88499 Riedlingen
Telefon 07371 184-148
pflegeheim.ri@kliniken-bc.de

Ochsenhausen

Krankenhausweg 28
88416 Ochsenhausen
Telefon 07352 207-218
pflegeheim.ox@kliniken-bc.de