

Sturz- prävention

im Gleichgewicht bleiben

Wellige Teppiche, lose herumliegende Stromkabel oder nasse Fliesen – der heimische Wohnraum birgt erstaunlich viele Stolperfallen, die zu Stürzen führen können. Aber auch die eigene Gesundheit kann Auswirkungen auf Ihr Gleichgewicht haben.

So ziehen bestimmte Erkrankungen und Nebenwirkungen von Medikamenten eine erhöhte Sturzgefahr nach sich. Wir helfen Ihnen, sowohl personen- als auch umgebungsbezogene Risiken zu erkennen und sich effektiv gegen Stürze zu wappnen.

Stürze: vor allem ältere Menschen sind gefährdet

Oftmals sind es gerade ältere Menschen, die von Stürzen betroffen sind – und somit ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche haben: typischerweise an Oberschenkelhals, Hüfte und Armen. Knochenbrüche heilen im Alter meist langsamer als in jüngeren Jahren. Und auch Prellungen, Platzwunden oder Gehirnerschütterungen können die unliebsamen Folgen eines Sturzes sein. Schwere Verletzungen beeinträchtigen das tägliche Leben und können sogar zu einer plötzlichen Pflegebedürftigkeit führen.

Statistisch gesehen stürzen rund 30 Prozent der Menschen ab 65 Jahren mindestens einmal innerhalb von zwei Jahren. Betrachtet man nur die Gruppe der Pflegebedürftigen, ist diese Zahl sogar

noch alarmierender – etwa 65 Prozent der zu Hause betreuten Personen stürzen einmal innerhalb eines Jahres. Das Fatale: Wer einmal gestürzt ist, befürchtet oft einen weiteren Sturz – und beginnt sich weniger zu bewegen. Durch dieses Vermeidungsverhalten schwindet die Muskelkraft immer mehr – die gerade wichtig wäre, um im Gleichgewicht zu bleiben und gegenüber weiteren Stürzen gewappnet zu sein.

Ursachen für Stürze

Weshalb sind gerade ältere Menschen so sturzgefährdet? Das liegt vor allem an sogenannten personenbezogenen Faktoren. So lassen mit zunehmendem Alter häufig Kraft, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen nach. Und auch Gehör und Sehvermögen sind in der Regel nicht mehr so gut – die Orientierung im Raum kann dadurch eingeschränkt sein. Besonders gefährdet ist außerdem, wer unter Erkrankungen wie degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule, Osteoporose, Parkinson, Schlaganfall, Blutdruckschwankungen oder Demenz leidet. ▶

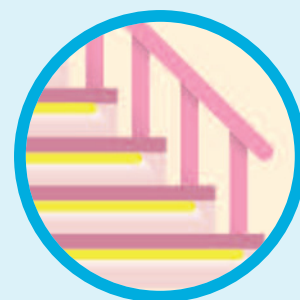
Risiko- faktoren

im Überblick



Personenbezogene Risikofaktoren:

Hierzu zählen beispielsweise Beeinträchtigungen des alltäglichen Lebens wie eine eingeschränkte Gehfähigkeit, Schwindel, Inkontinenz, Blutdruckschwankungen sowie Hör- und Sehbeeinträchtigungen.

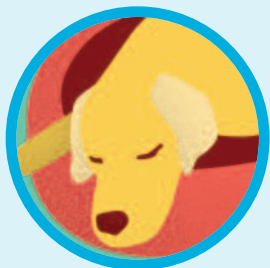


Umgebungsbezogene Risikofaktoren:

Dazu rechnet man Gefahren in und außerhalb des Wohnumfelds wie rutschige Böden, wellige Teppiche, lose Kabel oder geringe Beleuchtung. Aber auch unpassende Schuhe und Kleidung sowie Nebenwirkungen bestimmter Medikamente lassen sich in dieser Gruppe zusammenfassen.

So vermeiden

Sie *Stürze* in Ihrem



Haben Sie **Haustiere**?
Dann achten Sie darauf, dass von ihnen keine Sturzgefahr ausgeht.



Wählen Sie Ihre **Schuhe** in der richtigen Größe und in einer bequemen Passform. Achten Sie darauf, dass Ihnen die Sohle einen **guten Halt** bietet.



Tragen Sie Ihre **Tragehilfen** richtig. Wählen Sie Ihre **Tragehilfen** in der richtigen Größe und in einer bequemen Passform. Achten Sie darauf, dass Ihnen die Sohle einen **guten Halt** bietet.

Wohnraum



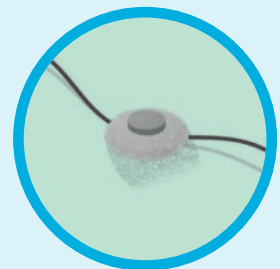
Unsere Tipps helfen Ihnen,
das Sturzrisiko in Ihrem
Alltag zu reduzieren.



Für Ihr **barrierefreies Badezimmer** gibt es zahlreiche Hilfsmittel wie: Toilettensitzerhöhungen, Einstiegs-
hilfe für die Badewanne und
Duschgriffe.



Sorgen Sie dafür, dass Ihr **Wohn-
raum stets hell** genug beleuchtet
ist. Kennzeichnen Sie Stufen und
Kanten, sodass diese auch bei
Dunkelheit erkennbar sind.



Achten Sie darauf, dass auf dem
Boden **keine unnötigen Hinder-
nisse** liegen. So sollten Kabel an
den Wänden befestigt und die Kan-
ten von Teppichen gesichert sein.

Wählen Sie **gut sit-
zende Kleidung**, die
Ihnen ausreichend
Bewegungsfreiheit
bietet sowie ein leicht-
es An- und Ausziehen
ermöglicht.



Wenn bei Ihnen
etwas herunterfällt
oder ausläuft,
**entfernen Sie die
Rückstände** so zeit-
nah wie möglich.



Rüsten Sie Ihren Wohnraum
mit **Haltemöglichkeiten**
aus – beispielsweise Halte-
griffe oder Handläufe.
Empfehlenswert sind außer-
dem Gehhilfen.



Mini-Test:

Habe ich ein erhöhtes Sturzrisiko?

1. Bin ich bereits einmal gestürzt?
2. Habe ich Seh- oder Höreinschränkungen?
3. Gehe ich unsicher, weil mir schwindelig ist oder mir die Kraft in den Beinen fehlt?

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, dann haben Sie wahrscheinlich ein erhöhtes Sturzrisiko. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Ursachen und nutzen Sie unsere Tipps, um künftige Stürze zu vermeiden.

► Aber auch Medikamente wie Schlafmittel, Mittel gegen Allergien oder Antidepressiva können Müdigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen bis hin zur Desorientiertheit verursachen: potenzielle Gefahren für einen Sturz. Falls Sie von diesen Risiken betroffen sind, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Neben gesundheitlichen – also persönlichen – Faktoren gibt es jedoch noch zahlreiche umgebungsbezogene Risiken wie rutschige Böden oder Stolperfallen im Wohnraum. Das Gute daran: Diese Umgebungsrisiken lassen sich in der Regel effektiv vermeiden – unter anderem mit unseren Tipps.

Was hilft gegen Stürze?

Halten Sie Ihr persönliches Sturzrisiko so gering wie möglich. Prüfen Sie zunächst Ihren Wohnraum und beseitigen Sie potenzielle Gefahrenquellen, sodass Sie möglichst barrierefrei leben.

Darüber hinaus empfehlen wir Ihnen, Ihre eigene Mobilität mit gezielten Bewegungs-, Kraft- und Gleichgewichtsübungen zu erhalten beziehungsweise zu stärken. Sind Sie von personenbezo-

genen Risiken wie Osteoporose, Parkinson oder einem Schlaganfall betroffen? Dann ist ein ärztlicher Test zur Sturzgefahr empfehlenswert. Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, welche Maßnahmen er für sinnvoll oder medizinisch notwendig erachtet.

Aktiv gegen Stürze – die wichtigsten Tipps im Überblick:

- Nehmen Sie regelmäßig ärztliche Untersuchungen wahr.
- Besprechen Sie mögliche Medikamentennebenwirkungen mit Ihrem Arzt oder Ihrem Apotheker.
- Halten Sie sich fit und treiben Sie regelmäßig Sport – Ihr Arzt kann Sie hierzu beraten.
- Checken Sie Ihre Wohnung genau: Lassen sich Möbel umstellen, um Stolperfallen zu beseitigen?
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie über rutschige Bodenbeläge wie Fliesen oder Parkett laufen.
- Verzichten Sie möglichst auf lose herumliegende Teppiche und Läufer oder sichern Sie deren Kanten.
- Verwenden Sie rutschfeste Unterlagen in Ihrer Dusche oder Badewanne.
- Haltegriffe und Handläufe im Wohnraum und im Badezimmer helfen Ihnen, sich sicher durch Ihre Wohnung zu bewegen.
- Lose Kabel sind gefährliche Fußangeln – befestigen Sie diese möglichst an der Wand.
- Bringen Sie Licht in Ihre Wohnung: Bewegungsmelder und Nachtlichter sorgen auch nachts für eine gute Sicht.
- Essenziell für ein sturzfreies Leben sind gut sitzende Schuhe und bequeme Kleidung, die sich leicht an- und ausziehen lässt.
- Benutzen Sie Hilfsmittel wie Rollatoren und Gehstöcke? Dann lassen Sie diese regelmäßig prüfen. ■

Tipp: Unterstützung durch Ihre private Pflegepflichtversicherung

Ganz gleich, ob begehbare Dusche, Treppenlift, festinstallierte Rampen oder breitere Türen – falls Sie in einen der fünf Pflegegrade eingestuft sind, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, um Ihre Wohnung pflegegerecht umzugestalten. Eventuell ist auch ein Umzug in eine neue Wohnung sinnvoll, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Ziel ist, dass Sie in Ihren eigenen vier Wänden leben können – und das möglichst selbstbestimmt. Unterstützung erhalten Sie durch PPV-Leistungen zur Verbesserung Ihres individuellen Wohnumfeldes. Die genauen Voraussetzungen und weitere Infos finden Sie auf www.pbeakk.de