



Merkblatt für pflegende Angehörige

Vermeidung von Stürzen

Tips zur Pflege:

- ▶ **Vermeiden Sie Stolperfallen. Teppichbrücken und hoch stehende Teppichkanten sollten entfernt werden.**
- ▶ **Dem Patienten bekannte und vertraute Wege sollten immer frei begehbar sein.**
- ▶ **Verringern Sie die Rutschgefahr. Auf glatten Böden wie Parkett, Laminat oder Fliesenboden rutscht man leicht aus.**
- ▶ **Hausschuhe sollten die Ferse umschliessen und rutschfest sein.**
- ▶ **Beim Hinsetzen und Aufstehen aus Toilettenstühlen und Rollstühlen sollen immer die Bremsen angezogen und die Fußstützen weggeklappt sein.**
- ▶ **Schläfrige oder verwirrte Patienten sollen nicht unbeaufsichtigt in Toilettenstühlen oder Rollstühlen sitzen, da sie nach vorn herausfallen oder sogar mit dem Stuhl nach vorne umfallen können.**
- ▶ **Immer die Ruhe bewahren. Hektische Bewegungen sind eine der Hauptursachen für Stürze.**
- ▶ **Das Licht sollte sich vom Bett aus an- und ausschalten lassen.**
- ▶ **Wenn möglich, sollten im Bad zusätzliche Haltegriffe montiert werden.**
- ▶ **Wichtige Dinge (Nachttischlampe, Getränk, Medikament, Telefon, Zeitung) sollten bequem vom Bett aus erreichbar sein.**

Vermeidung von Stürzen

Erläuterungen

Stürze führen häufig zu massiven Einschränkungen des Lebens und werden in ihrer Bedeutung und Gefährlichkeit oft unterschätzt.

Eine der häufigsten Sturzfolgen, der Oberschenkelhalsbruch, wird in Deutschland bei alten Menschen über 100.000 mal pro Jahr diagnostiziert. Er führt in vielen Fällen zu lebenslanger Teil- oder Vollinvalidität.

In vielen Fällen kommt es aber auch zu Becken-, Arm- oder Schulterfrakturen, die das gewohnte Leben in der häuslichen Umgebung für lange Zeit erschweren oder sogar ganz unmöglich machen können. Aber auch wenn nichts gebrochen ist, so treten häufig schmerzhaft Prellungen oder Platzwunden auf, die nur langsam ausheilen.

Der weitaus größte Teil von Stürzen im fortgeschrittenen Lebensalter findet in der häuslichen Umgebung statt.

Es gibt viele Faktoren, die das Sturzrisiko im Alter stark erhöhen:

Die Koordination der Bewegungen ist häufig eingeschränkt. Die Bewegungsabläufe werden langsamer. Dazu kommen oft Sehstörungen und Orientierungsstörungen.

Auch läßt die Fähigkeit nach, sich reflexartig abfangen zu können, wenn man einmal stolpert.

Die Entkalkung der Knochen (Osteoporose) führt dazu, dass es viel schneller zu einem Bruch kommt, als beim jungen Menschen.

Die Einnahme verschiedener Medikamente (Psychopharmaka, blutdrucksenkende Medikamente, Schlaftabletten und viele andere) führen oft zusätzlich zu Schwindel oder Gang- und Bewegungsunsicherheiten.

Um so wichtiger ist es daher, das Wohnumfeld so zu gestalten, dass alle Wege absolut vertraut sind und keine unnötigen Hindernisse auftauchen (z.B. Verlängerungskabel quer durchs Zimmer).

Alle Gegenstände des täglichen Bedarfs in der Küche und im Bad sollten ohne zusätzliche Trittstufen oder Haushaltsleitern erreichbar sein.

Der Umgang mit Hilfsmitteln (z.B. Rollator) sollte erlernt und geübt werden, so dass sich eine selbstverständliche Nutzung einspielt.

Zur Vorbeugung von Oberschenkelhalsbrüchen können spezielle Hüftschutzhosen unter der Kleidung / dem Nachthemd getragen werden, diese sind über Sanitätshäuser zu beziehen.

Zu folgenden weiteren Themen liegen Merkblätter vor:

- Dekubitus/ Lagerung**
- Exsikkose (Flüssigkeitsmangel)**
- Rückenschonende Arbeitsweise**
- Atemübungen**
- Essen anreichern/ Aspirationsprophylaxe**
- Gestaltung des Krankenzimmers**
- Umgang mit Schmerz**
- Umgang mit verwirrten Patienten**
- Vermeidung v. Gelenkerkrankungen**
- Vermeidung v. Mangelernährung**
- Umgang mit Schwerstkranken**
- Umgang mit Inkontinenten**

Weitere Fragen zu allen Themen der Krankenpflege beantworten wir Ihnen gern. Rufen Sie uns an:



CHRISTOPHERUS
Pflegedienste

Christopherus Pflegedienste Essen
Laubenhof 9

45326 Essen Tel.: 0201/33 33 31

Christopherus Pflegedienste Leverkusen
Am Gesundheitspark

51375 Leverkusen Tel.: 0214/83 02 20

Christopherus Pflegedienste Bochum
Bergwerkstr. 18

44795 Bochum Tel.: 0234/4526535