



AGAPLESION  
DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG

# STURZGEFAHREN ERKENNEN – STÜRZE VERMEIDEN

Patienteninformation

[www.d-k-h.de](http://www.d-k-h.de)





# STÜRZE UND IHRE URSACHEN

Aufgrund von Muskelabbau und Gleichgewichtsstörungen kommt es bei Menschen über 65 Jahren oftmals zu Gangstörungen und Stürzen. Dabei ziehen sie sich häufig schwerwiegende Verletzungen und Knochenbrüche zu, die die Eigenständigkeit gefährden.

## Häufige Ursachen für Stürze:

- Muskelschwäche, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel
- Erkrankungen: Verwirrtheitszustände, Schlaganfall, Demenzerkrankung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlechte Sehfähigkeit
- Fehlende oder nicht angepasste Gehhilfen
- Medikamente: insbesondere Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Medikamente zur Senkung des Blutdrucks
- Alkohol, insbesondere im Zusammenwirken mit Medikamenten
- Gefährliche Tätigkeiten: Fenster putzen, Gardinen aufhängen



## AKTIV VORBEUGEN GEGEN STÜRZE

### **Muskelkraft stärken**

- Lassen Sie sich durch Krankengymnasten zeigen, wie Sie Ihre Muskeln stärken und sich somit besser vor Stürzen schützen können.
- Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht durch körperliche Bewegung und gezielte Übungen.

### **Augen überprüfen**

- Lassen Sie Ihre Sehstärke regelmäßig durch einen Arzt bzw. Optiker überprüfen.
- Vorsicht bei Gleitsichtbrillen: Sie können insbesondere auf Treppen die Sturzgefahr erhöhen.

### **Auf das Schuhwerk achten**

- Besondere Vorsicht gilt bei schlecht sitzenden Schuhen, vor allem wenn sie nicht zuge schnürt sind.

### **Berichterstattung beim Hausarzt**

- Manchmal begünstigen Medikamente einen Sturz. Der Hausarzt kann Ihre Medikation überprüfen und gegebenenfalls ändern.



### **Vorsicht beim Treppensteigen**

- Gehen Sie konzentriert und ohne Ablenkung. Achten Sie beim Treppensteigen besonders auf die erste und letzte Stufe, weil hier die größte Unfallgefahr besteht.
- Treppen müssen stets gut beleuchtet sein.
- Handläufe an beiden Seiten erhöhen die Sicherheit.

### **Aktiv vorbeugen gegen Knochenbrüche**

- Osteoporose frühzeitig erkennen: Lassen Sie durch Ihren Hausarzt feststellen, ob Sie an Osteoporose leiden. Sie kann wirksam behandelt werden, das mindert bei einem Sturz die Knochenbruchgefahr.
- Hüftprotektoren tragen: Fragen Sie Ihren Hausarzt oder im Sanitätshaus, was Hüftprotektoren bewirken und wie man sie erwirbt.

### **Hausnotruf**

- Tragen Sie einen vorhandenen Hausnotruf möglichst immer am Körper.



## VERMEIDUNG VON STÜRZEN IM WOHNBEREICH

**In vielen Wohnungen gibt es „Stolperfallen“. Deshalb prüfen Sie für Ihren Wohnbereich folgende Fragen:**

- **Habe ich rutschende Läufer oder Teppiche mit hohen Kanten?**

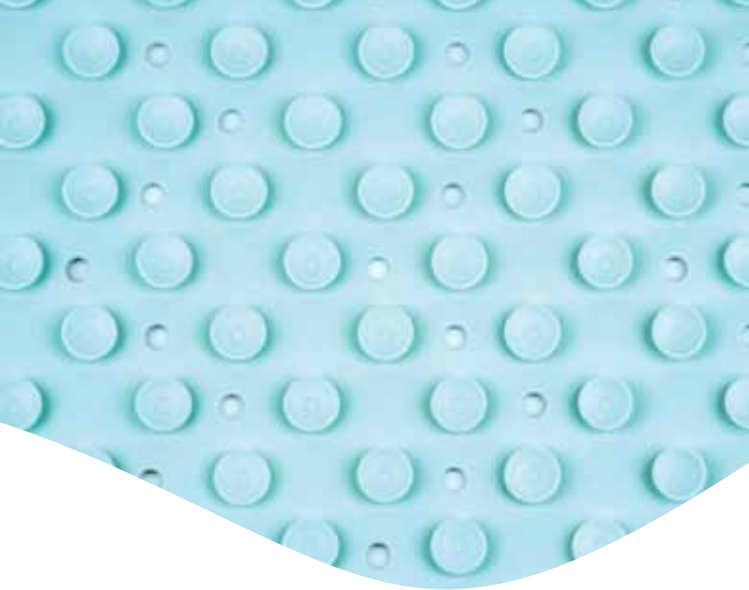
Teppiche und Läufer müssen rutschfest befestigt sein. Teppiche mit hohen Kanten sollten entfernt werden.

- **Sind Stufen oder Türschwellen in meiner Wohnung?**

Markierungen (z.B. Leuchtstreifen) können verhindern, dass man Stufen oder Schwellen übersieht.

- **Ist meine Wohnung überall hell genug?**

Nachts ist es zum Beispiel hilfreich, das Treppenhaus hell genug beleuchten zu lassen oder durch Bewegungsmelder für eine gute Beleuchtung zu sorgen.



- **Habe ich im Badezimmer rutschfeste Unterlagen und genügend Halt?**

Hand- und Haltegriffe geben mehr Sicherheit. Rutschfeste Matten in Dusche und Wanne sorgen für guten Halt.

- **Habe ich manchmal einen nassen Boden?**

Halten Sie stets die Böden trocken und vergewissern Sie sich, dass verschüttete Flüssigkeiten sofort aufgewischt werden.

- **Habe ich Schwierigkeiten, vom Toilettensitz aufzustehen?**

Eine Toilettensitzerhöhung aus dem Fachhandel erleichtert das Aufstehen.



- **Muss ich nachts häufiger die Toilette aufsuchen?**

Bevor Sie nachts zur Toilette gehen, sollten Sie 1-2 Minuten aufrecht auf dem Bettrand sitzen, damit sich Ihr Blutdruck stabilisieren kann. Der Weg zur Toilette sollte frei von Stolperfallen und ausreichend beleuchtet sein. Eventuell ist ein Toilettenstuhl hilfreich, der direkt neben das Bett gestellt wird.

- **Ist das Telefon gut erreichbar?**

Der Weg zum Telefon sollte frei von Stolperfallen sein. Telefonanschlüsse in mehreren Zimmern oder ein tragbares Gerät, das Sie stets bei sich haben, können Abhilfe schaffen.

- **Wie ist die Beschaffenheit meiner Sitzgelegenheiten?**

Hohe, stabile Stühle mit Armlehnen sowie das Unterlegen von Kissen erleichtern das Aufstehen.





### **Hinweis**

**Fragen Sie Ihren Hausarzt, was Sie in Ihrer speziellen Situation darüber hinaus gegen Stürze und ihre Folgen unternehmen können!**



# ALLEIN IN DER WOHNUNG

Wenn Sie in Ihrer Wohnung auf sich allein gestellt sind, sollten Sie Folgendes abklären:

- **Wie kann ich Hilfe holen, wenn ich gestürzt bin und nicht allein aufstehen kann?**

Es gibt die Möglichkeit, an ein Hausnotrufsystem angeschlossen zu werden, um jederzeit Hilfe zu bekommen.

- **Wer kann mir in meinem Umfeld Hilfestellung leisten?**

Mitbewohner oder Nachbarn in Rufnähe können hilfreich sein.

- **Wer hat einen Schlüssel und kann im Notfall in meine Wohnung kommen?**

# KONTAKT

Für weitere Informationen und für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.  
Bitte sprechen Sie Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Ihr Pflegefachpersonal an.

AGAPLESION  
DIAKONIEKLINIKUM HAMBURG  
Hohe Weide 17, 20259 Hamburg  
info@d-k-h.de, www.d-k-h.de

Allgemeine Informationen zum Thema Sturz:

Medizinisch-Geriatriische Klinik  
T (040) 790 20 - 26 00, F (040) 790 20 - 27 09

