

Information

für

*Pflegebedürftige, ihre pflegenden Angehörigen und
Interessierte*

„Sturz“



Liebe Leserin, lieber Leser,

**Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für
Pflegebedürftigkeit im Alter.**

Hinzu kommen psychische Folgen. Wenn aus Angst vor weiteren Stürzen die Bewegungen durch die betroffene Person eingeschränkt werden, entsteht ein Teufelskreis von wechselseitigen Folgen für den Gleichgewichtssinn und die Muskulatur.

Mit diesem Informationsschreiben möchten wir Sie auf die Gefahren eines Sturzes hinweisen und Ihnen Beispiele zur Sturzminimierung und vorbeugende Maßnahmen vermitteln.

Wir hoffen ihnen mit diesem Informationsblatt eine gute Unterstützung für ihren Alltag bieten zu können.

**Unser Ziel ist es die Erhaltung bzw. die Wiederherstellung
einer größtmöglichen und sicheren Mobilität.**

Was ist ein Sturz?

Ein Sturz ist jedes Ereignis, in deren Folge eine Person unbeabsichtigt auf eine tiefere Ebene zu liegen kommt.

Maßnahmen bzw. Tätigkeiten, die einen Sturz verhindern sollen, bezeichnet man als Sturzprophylaxe.

Warum ist eine Sturzprophylaxe erforderlich?

Mit den entsprechenden Maßnahmen möchten wir Stürze verhindern und somit die Lebensqualität erhöhen, z. B. durch die Angstreduzierung vor dem Sturz. Wenn eine ältere Person stürzt, besteht die große Gefahr eines Oberschenkelbruchs und dadurch wird ein Krankenhausaufenthalt erforderlich. Nicht selten entsteht bzw. erhöht sich eine Pflegebedürftigkeit nach einem Sturz.

Persönliche Faktoren und entsprechende Maßnahmen, die diese verhindern können:

Gleichgewichtsstörung

Viele Menschen, z. B. mit Herz- Kreislauferkrankungen, nach Schlaganfällen, schwankenden Blutzucker- oder Blutdruckwerten, Parkinsonpatienten oder Epilepsie neigen häufig z. B. zu Gleichgewichtsstörungen und sind somit sturzgefährdet. Um das Gleichgewicht wieder zu erlangen, kann ein Balancetraining oder eine Krankengymnastik helfen, als Hilfsmittel wäre ein Rollator bzw. Rollstuhl sinnvoll.

Gangunsicherheit

Patienten mit einer Gangunsicherheit z. B. durch eine Reduzierung der Gehfähigkeit, nach einer Hüft OP oder einer neurologische Erkrankung, können die Gangsicherheit durch gezielte Gehübungen wieder stärken.

Patienten sollten motiviert werden Gehhilfen, wie, z. B. einen Gehstock oder Rollator zu nutzen und festes Schuhwerk zu tragen. Stolperfallen wie Teppiche oder lose Kabel sollten entfernt werden. Evtl. sind Handgriffe, die für Sicherheit sorgen, anzubringen.

Schlechter Allgemeinzustand - körperliche Schwäche

Bei einem reduzierten Allgemeinzustand sollte auf eine ausreichende Ernährung und Trinkmenge geachtet werden, damit sich der körperliche Zustand wieder verbessert. Dies kann erreicht werden, indem Lieblings Speisen oder mehrere kleine Mahlzeiten mit vielen Vitaminen gereicht werden.

Reduzierte Sehkraft

Ist ein Patient nicht in der Lage ausreichend zu sehen, kann dieses zu Stürzen führen. Es sollte immer auf ausreichende Beleuchtung, vor allem in der Nacht geachtet werden. Eine Kontrolle der Sehstärke wäre ratsam, sowie eine Kontrolle bei der Reinigung der Brillengläser. Bei stark eingeschränkter Sehkraft sollten Veränderungen im Zimmer nur nach Rücksprache erfolgen.

Probleme beim Toilettengang

Damit die Sicherheit bei der Nutzung der Toilette gegeben ist, sollten Haltegriffe oder eine Toilettensitzerhöhung angebracht werden. Ist in der Nacht die Benutzung des Toilettenstuhles erforderlich, sollte das Pflegebett in die richtige Höhe gebracht werden und der Toilettenstuhl direkt an das Bett gestellt werden. Der Patient sollte die Möglichkeit haben, vom Bett das Nachtlicht bedienen zu können.

Demenz / Depression

Patienten mit einer Demenz, sollten nach Möglichkeit in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Es können kleine Orientierungshilfen angebracht werden. Patienten mit Depressionen, bedürfen ärztlicher Hilfe. Durch die Einnahme von Medikamenten können die Antriebslosigkeit und eine Gangsicherheit wieder gesteigert bzw. wieder verbessert werden.



Weitere Faktoren

Hilfsmittel

Unterstützende Hilfsmittel sind nicht vorhanden, wie z. B. Haltegriffe oder ein Rollator.

Hilfsmittel sind nicht nach dem Bedarf richtig eingestellt, wie z. B. die Höhe des Bettes oder Handgriffes, defekte Bremsen, abgenutzte Reifen.

Kleidung

Die Kleidung sollte nicht vom Körper rutschen, evtl. Gürtel oder Hosenträger verwenden. Die Länge der Röcke und Hosen sollte angepasst sein. Die Schuhe sollten stets fest am Fuß sitzen, eine rutschfeste Sohle und nach Möglichkeit Klettverschlüsse besitzen.

Das An- und Auskleiden sollte stets im Sitzen erfolgen.

Medikamente

Bei Einnahme von Medikamenten, die das Reaktionsvermögen senken, wie z.B. Schlafmedikamente, Beruhigungsmedikamente etc. ist eine sorgfältige Beobachtung des Gangbildes erforderlich.

Mit welchen vorbeugenden Übungen kann der Betroffene selber tätig werden?

Der wirkungsvollste Ansatz zur erfolgreichen Vorbeugung von Stürzen besteht bereits in einem weitaus früheren Stadium. Spätestens wenn ältere Menschen erste Einschränkungen ihrer Mobilität bemerken, ist der Beginn von Übungen wichtig. Mögliche Übungen sind:

- **Kraftübungen**
Bewegungsübungen mit Gewichten (kleine Wasserflasche, Gewichtsmanschetten) oder Bewegungsübungen mit dem Trainingsband
- **Gleichgewichts- und Koordinationsübungen**
Das Körpergewicht im Stehen auf die Fersen verlagern und dann nach vorne auf die Zehenspitzen hochkommen oder auf einem Bein stehend versuchen das Gleichgewicht zu halten
- **Beweglichkeits- bzw. Dehnübungen**
Das Aufstehen vom Stuhl und wieder absitzen oder abwechselnd über die rechte und linke Schulter soweit wie möglich nach hinten schauen

Schlusswort

Wir hoffen, Ihnen mit unserer Ausführung einen verständlichen Überblick zur Verbeugung und Vermeidung von Stürzen verschafft zu haben. Wir wünschen Ihnen die Erhaltung beziehungsweise Wiederherstellung einer größtmöglichen Mobilität.

**Scheuen sie sich nicht uns anzurufen!
Auch bei den anderen Leistungen, die wir ihnen anbieten
können. Wir sind für sie da!**

- **Pflegedienstleistung und Teamleitung
Für den Bereich Molbergen
Frau Elisabeth Bunten
Tel.:04472/950191**
- **Teamleitung für den Bereich Essen
Frau Inge Kessen
04472/950167**
- **Teamleitung für den Bereich Lastrup
Frau Birgit Kötter
04472/950108**

Weiterhin ist es auch möglich uns folgendermaßen zu erreichen:

St. - Elisabeth - Str. 14, 49688 Lastrup

Büro/ Verwaltung: 04472 - 950190

Fax: 04472 - 950192

Geschäftsführer Herr Suing: 04472/950-118

Homepage : www.sozialstation-essen-lastrup-molbergen.de



„Den Menschen in seiner Würde schützen“

Sozialstation
Essen-Lastrup-Molbergen
gem. GmbH