

TIPPS, UM STÜRZE ZU VERMEIDEN III

Gestalten Sie Ihre Wohnumgebung barrierefrei:

- Minimieren Sie Stolperfallen (z.B. entfernen/ fixieren von Teppichen, Läufern oder Kabeln auf dem Boden)
- Gleichen Sie Türschwellen und Fußmatten mit dem Niveau des Bodens ab
- Verwenden Sie Stühle und Betten in richtiger Sitzhöhe
- Verwenden Sie, falls vorhanden, den Lift anstelle von Stiegen (wenn Sie unsicher sind und keine Begleitperson zur Stelle ist)
- Lassen Sie Haltegriffe in Ihrer Wohnung anbringen (v.a. im Bad und Toilette)
- Verwenden Sie bei Bedarf einen Duschsitz und eine Toilettensitzerhöhung
- Sorgen Sie für ausreichend Beleuchtung in Ihrer Wohnumgebung

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Heilbehelfe und Hilfsmittel: Medikamente, Hörgeräte und Sehbehelfe

Hilfe annehmen: Nehmen Sie Hilfe in Anspruch, wenn Sie es benötigen. Tragen Sie zur Sicherheit Ihr Handy und/ oder Ihre Notrufuhr stets bei sich!



Interesse?

Seit 2018 bieten wir im Albert Schweitzer Trainingszentrum Kurse für pflegende Angehörige an. Im Praxiskurs „Sicher und Fit“ erhalten Sie viele wertvolle Tipps rund um Stürze und deren Vermeidung. Nähere Informationen zu Kursterminen und Anmeldung erhalten Sie auf unserer Website <https://ggz.graz.at/de/Einrichtungen/Institut/Albert-Schweitzer-Trainingszentrum> oder telefonisch unter +43 316 7060 - 1064.

Impressum

Der Informationsfolder „Stürze im Alter vermeiden“ wurde im März 2022 von Pflegeexpert:innen der Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz auf dessen Verständlichkeit und Relevanz hin mithilfe wissenschaftlicher Checklisten überprüft und aktualisiert. Das Autor:innenteam gibt an, dass kein Interessenskonflikt besteht.

Copyright: Text & Photographien (wenn nicht anders angegeben): GGZ

Literatur

St. Krankenanstaltengesellschaft mbH. (2018). Sturzprophylaxe für ältere und alte Menschen in Krankenhäusern und Langzeitpflegeeinrichtungen. Evidence-based Leitlinie. 3. Aktualisierte und methodisch adaptierte Aufl. Medizinische Universität Graz & Landeskrankenhaus Universitätsklinikum Graz, https://pflgewissenschaft.medunigraz.at/frontend/user_upload/OEs/institute/pflgewissenschaft/pdf/EBN_Sturzleitlinie.pdf [21.03.2022].

Wilbacher I. (2014). Sturzprävention für ältere Menschen. Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger: Wien.

STURZ-
VERMEIDUNG
ggz.graz.at

GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN



©Photograpee.eu/AdobeStock

Stürze in den eigenen vier Wänden zählen zu den häufigsten und folgeschwersten Unfällen im Alter. Etwa 1 von 3 Personen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal jährlich. Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen erklären, was Sie persönlich tun können, um Stürze zu vermeiden.

Informieren Sie sich - es lohnt sich!

WAS UNTER EINEM STURZ ZU VERSTEHEN IST...

Bei einem Sturzereignis kommt eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer tieferen Ebene zu liegen.

RISIKOFAKTOREN FÜR STURZGESCHEHEN...

- Eingeschränkte Mobilität
- Altersbedingte Veränderungen (z.B. Sehvermögen, Körperbalance)
- Mehrfachstürze/Stürze in der Vergangenheit
- Gangunsicherheit trotz Hilfsmittel
- Stolperfallen (z.B. falsches Schuhwerk, Teppiche)
- Medikamente bzw. deren Nebenwirkungen
- Medizinische Vorerkrankungen (z.B. Drehschwindel, Parkinson, etc.)

TIPPS, UM STÜRZE ZU VERMEIDEN I

Wählen Sie die „passende Gehhilfe“ aus: Gehhilfen sollten immer an Sie persönlich angepasst sein (z.B. Höhe des Rollators)



Quelle: <https://www.afilio.de/ratgeber/pflege/gehhilfen>
[21.03.2022]

TIPPS, UM STÜRZE ZU VERMEIDEN II

- Überprüfen Sie regelmäßig die Funktionalität (z.B. Bremsen, Fülldruck der Reifen) und Passgenauigkeit (z.B. Griffhöhe) Ihrer Gehhilfe
- Tragen Sie stets rutschfestes und passendes Schuhwerk mit geschlossenem Riemen (Vermeiden Sie es barfuß oder nur mit Socken/ Pantoffeln zu gehen)
- Achten Sie auf ausreichend Bewegung:
 - Nutzen Sie Treffen mit Freunden oder Verwandten für gemeinsame Spaziergänge
 - Nutzen Sie Bewegungsangebote zur Förderung von Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer
- Lassen Sie sich von Ihren Physiotherapeut:innen zeigen, wie man am besten vom Boden aufstehen kann
- Achten Sie vor allem bei Positionsveränderungen wie z.B. beim Aufstehen aus dem Bett darauf, ob Schwindelgefühle auftreten. Bleiben Sie im Bett für kurze Zeit sitzen und geben Sie Ihrem Kreislauf Zeit, sich an den Positionswechsel zu gewöhnen, bevor Sie aufstehen.