

## Sturzprophylaxe: Sturzgefahren kennen – Stürze vermeiden

Im Durchschnitt stürzen 30% - 40% der gesunden alten Menschen einmal pro Jahr. Die meisten dieser Stürze ereignen sich im Verlauf des Tages und nicht der Nacht. Gerade ältere Menschen ziehen sich dabei schnell schwerwiegende Verletzungen, insbesondere Knochenbrüche zu. Dies kann dauerhaft die Selbstständigkeit gefährden und eine permanente Pflegebedürftigkeit nach sich ziehen.

### Ursachen für Stürze sind:

- Gleichgewichtsstörungen und Schwindelsyndrome
- Muskelschwäche, z. B. bei fehlender Bewegung oder einem Vitaminmangel
- Demenzerkrankungen und delirantes Syndrom
- Sehstörungen
- Falsche oder schlecht angepasste Gehhilfen
- Alkohol und/oder Medikamentennebenwirkungen
- Gefährliche/leichtsinnige Tätigkeiten, wie Fensterputzen oder Gardinenaufhängen

### Aktive Vorbeugung

#### Allgemein

- Stärkung der Muskelkraft durch regelmäßige Bewegung, z. B. Gymnastik.
- Adäquate Brille, die auch regelmäßig getragen werden sollte  
→ regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt oder Optiker
- Tragen von Hüftprotektoren  
→ nähere Informationen durch den Hausarzt oder ein Sanitätshaus.
- Osteoporose erkennen und behandeln  
→ eine normale Knochenstruktur senkt bei einem Sturz das Risiko von Knochenbrüchen
- Immer festes und rutschfestes Schuhwerk tragen
- Berichten Sie ihrem Hausarzt von allen Sturzereignissen  
→ möglicherweise ist ein Sturz durch Nebenwirkungen von Medikamenten begünstigt
- Vorsicht beim Treppensteigen, insbesondere bei der letzten Stufe. Möglichst einen Handlauf benutzen. Immer in ruhig und konzentriert die Treppe benutzen, nie in Eile.

## Wohnung

- Auf ausreichende Helligkeit achten, ggf. auch nachts eine Lampe dauerhaft brennen lassen.
- Haben die Teppiche hohe Kanten oder sind sie nicht rutschfest? Teppiche mit hohen Kanten sollten entfernt werden und für Rutschfestigkeit gesorgt werden.
- Im Badezimmer ggf. nicht rutschfeste Badematten/-teppiche entfernen. Zusätzlich sollten genügend Haltegriffe vorhanden sein. Rutschfeste Matten für die Wanne oder die Dusche sorgen für ausreichend guten Halt.
- Immer auf trockene Fußböden achten. Auch wenn etwas verschüttet wurde, möglichst direkt aufwischen.
- Bei Schwierigkeiten, von der Toilette aufzustehen, sollte ggf. eine Toilettensitzerhöhung angeschafft werden.
- Bei nächtlichen Toilettengängen für ausreichend Helligkeit und feste (Haus-)Schuhe achten. Zudem sollte man langsam aufstehen und sich Zeit lassen. Sollte die Frequenz der nächtlichen Toilettengänge deutlich zunehmen, wäre eine ärztliche (ggf. auch urologische oder gynäkologische) Abklärung zu empfehlen  
➔ Harnwegsinfekt, Inkontinenz, Herzinsuffizienz, medikamentöse Einflüsse.
- Das Telefon sollte immer gut erreichbar sein. Das Telefonkabel aus dem Weg entfernen, besser wäre ein schnurloses Telefon.
- Stühle und Sessel möglichst mit Lehnen anschaffen, so nicht bereits vorhanden, um das Aufstehen zu erleichtern.

## Persönlich

Wenn man alleine wohnt, sollten einige Rahmenbedingungen abgeklärt sein.

- Wer hilft bei einem Sturzereignis oder einem anderen Notfall? Gibt es die Möglichkeit, ein Hausnotrufsystem anzuschließen? Mit diesem kann man immer sicher sein, dass Hilfe erscheint.
- Gibt es Nachbarn in Rufnähe? Haben diese einen Schlüssel für die Wohnungstür?
- Wer hat ansonsten einen Türschlüssel und kann, so erforderlich, in die Wohnung gelangen?

## KONTAKT

Chefarzt Christian Triebel  
Klinik für Geriatrie und Neurogeriatrie  
Ev. Krankenhaus Mülheim  
Tel. 0208 309-2604  
christian.triebel@evkmh.de

Chefarzt Sergej Birkheim  
Klinik für Geriatrie  
Ev. Krankenhaus Oberhausen  
Tel. 0208 881-1311  
sergej.birkheim@eko.de