

## Angehörigen-Information

# Vermeidung von Stürzen zu Hause

### Sehr geehrte Angehörige!

Es gibt viele Ursachen für Stürze. In diesem Merkblatt erhalten Sie Informationen zum Sturz und Tipps, wie Stürze daheim bestmöglich verhindert werden können.

Hier Patient\*innen-Aufkleber anbringen oder händisch ausfüllen

Pat.-Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Stürze treten im **höheren Alter** häufiger auf als bei jüngeren Personen. Eine von drei Personen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr. Gründe dafür können ein **verändertes Gangbild, die Einnahme von bestimmten Medikamenten oder eine Krankheit** sein.

Stürze und die Folgen eines Sturzes sind nicht nur für die betroffene Person belastend, sondern auch für Familie und Freunde. Deshalb ist es wichtig, dass Stürzen vorgebeugt wird.

Dieses Merkblatt beschreibt **Maßnahmen, bei denen Sie** im Zuhause Ihres\*Ihrer sturzgefährdeten Angehörigen unterstützen können. Dadurch werden Risiken für **Stürze verringert oder vermieden.**



Abbildung: Symbolbild einer Stolperfalle zu Hause

**Viele Stürze können durch geringe Veränderungen im Alltag vermieden werden!**

## Wann hat mein Angehöriger\*meine Angehörige ein erhöhtes Risiko zu stürzen?

Wenn einer der folgenden Punkte zutrifft, dann ist das Risiko Ihres\*Ihrer Angehörigen zu stürzen erhöht:

- **Stürze** im vergangenen halben Jahr
- Veränderungen des **Gangbildes** (zum Beispiel Unsicherheit beim Gehen) **oder des Gleichgewichts**
- Einnahme von **Medikamenten** zur Beruhigung, gegen Depressionen und gegen Schmerzen
- Erkrankungen, die die **Gedächtnisleistung** beeinflussen (zum Beispiel Demenz)
- **Blasenschwäche**
- **Ohnmachtsanfälle** und **Schwindel**
- eingeschränkte **Sehkraft**
- Tragen von Schuhen ohne Halt (zum Beispiel Patschen)

**Nicht alle diese Umstände lassen sich beeinflussen. Einige Risiken können jedoch durch kleine Anpassungen oder Verhaltensänderungen verringert werden.**

## Was sind die Folgen von einem Sturz?

Durch einen Sturz kann es zu **Verletzungen** und **Knochenbrüchen** kommen. Knochenbrüche des Handgelenks, des Oberschenkelhalses, des Rumpfes oder der Hüfte sind die häufigsten Folgen eines Sturzes. Osteoporose (Knochenschwund) erhöht diese Wahrscheinlichkeit nach einem Sturz zusätzlich. Insbesondere Frauen sind von Knochenbrüchen infolge von Stürzen häufiger betroffen. Verletzungen durch Stürze können die Aufnahme Ihres\*Ihrer Angehörigen in ein Krankenhaus notwendig machen.

Personen, die bereits einmal gestürzt sind, haben oft **Angst**, wieder zu stürzen und werden im Alltag unsicher. Sie trauen sich manche Tätigkeiten ohne die Unterstützung anderer Personen nicht mehr zu. Das kann die **Mobilität** und damit auch die Lebensqualität negativ beeinflussen.



Abbildung: Unsicherheit im Alltag nach einem Sturz

## Wer kann ein Sturzrisiko einschätzen?



© Adobe Stock / Arcady

Das persönliche Sturzrisiko sollte **regelmäßig von Expert\*innen überprüft** werden. Das sind Hausärzt\*innen, Pflegepersonen oder Physiotherapeut\*innen. Diese beurteilen unter anderem das **Gangbild und das Gleichgewicht** Ihres\*Ihrer Angehörigen. Hausärzt\*innen prüfen auf Anfrage auch, ob **Medikamente** einen Sturz mitverursachen können.

## Wie kann ich meine\*n Angehörige\*n unterstützen?

**Motivation ist ein wichtiger Faktor, damit Menschen geplante Veränderungen im täglichen Leben auch wirklich durchführen.**



- Motivieren Sie Ihre\*n Angehörige\*n, die **Umgebung sicherer zu gestalten**. Stellen Sie gemeinsam einen Plan mit möglichen Veränderungen auf. Beginnen Sie am besten in einem Zimmer und entfernen Sie mögliche Stolperfallen (zum Beispiel Vorleger, Teppiche, Kabel). Bringen Sie bei Bedarf Handläufe, Haltegriffe, WC-Sitzerhöhungen oder rutschfeste Badematten an. Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung zu jeder Tageszeit.



- Motivieren Sie Ihre\*n Angehörige\*n dazu, seine\*ihre **Hilfsmittel** (Stock, Gehhilfen, Handy, Rufhilfen) immer bei sich zu haben.



- Motivieren Sie Ihre\*n Angehörige\*n dazu, **körperlich aktiv** zu sein. Gehen Sie zum Beispiel gemeinsam spazieren. Durch regelmäßige Bewegung reduziert sich das Sturzrisiko.



- Motivieren Sie Ihre\*n Angehörige\*n dazu, regelmäßig die **Sehkraft** überprüfen zu lassen und verordnete Sehbehelfe (z.B. Brille, Kontaktlinsen) auch zu tragen.



- Hat Ihr Angehöriger\*Ihre Angehörige Einschränkungen beim Gehen oder Gleichgewichtsprobleme? Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch! Physiotherapeut\*innen können passende **Kraft- und Balanceübungen** individuell für Ihre\*n Angehörige\*n zusammenstellen. Bei Frauen wirken sich Übungen besonders stark auf die Reduktion von Knochenbrüchen aus. Fußspezialist\*innen, Orthopäd\*innen, Podolog\*innen oder Bandagist\*innen können zudem bei Problemen mit den Füßen oder dem Schuhwerk helfen.



- Empfehlen Sie Ihrem\*Ihrer Angehörigen, nur Kleidung in der **richtigen Größe** zu tragen und zu lange Hosen, Röcke und Nachthemden zu kürzen. Weder im Gehen noch im Stehen sollte die Kleidung den Boden berühren. Zudem sollte Ihr Angehöriger\*Ihre Angehörige immer festes Schuhwerk tragen, welches einen sicheren Halt gibt (keine Schlapfen!).



- Es gibt einige Tätigkeiten im Haus, die das Risiko zu stürzen erhöhen (zum Beispiel Überkopfarbeiten wie Vorhänge aufhängen oder Arbeiten auf unebenem/rutschigem Untergrund). Ermutigen Sie Ihre\*n Angehörige\*n dabei, **Hilfe anzunehmen** und bieten Sie aktiv Unterstützung an.



- Nutzen Sie die **Sicherheitscheckliste** zur Sturzprävention im häuslichen Umfeld (Beiblatt).

**Mit Ihrer Hilfe können Risiken reduziert und Stürze vermieden werden!**

### Wichtig!



**Ist es zu einem Sturz gekommen, sprechen Sie mit Ihrem\*Ihrer Angehörigen darüber.** Gemeinsam mit einem Hausarzt\*einer Hausärztin oder Pflegepersonen können mögliche Ursachen für den Sturz ermittelt werden. Zudem werden Maßnahmen geplant um zukünftige Stürze zu verhindern.

