

Medikation und Lagewechsel

Medikation: Medikamente können den Kreislauf schwächen oder die Reaktionszeit verändern: Beispiele sind Schlaf- und Beruhigungsmittel. Wenn Sie solche Medikamente einnehmen, sollten Sie beim Aufstehen und Gehen besonders vorsichtig sein.

Aufstehen: Lagewechsel beanspruchen den Kreislauf. Wenn Sie beim Aufstehen Schwäche oder Schwindel spüren, machen Sie langsam: erst ins Sitzen kommen, Arme und Beine bewegen, und erst im zweiten Schritt aufstehen. Sich beim Aufstehen festzuhalten, gibt zusätzlich Sicherheit.

Weitere Tipps

Gleichgewichts- und Kraftübungen: Krankengymnastische Übungen für das Gleichgewicht und zur Stärkung der Beinkraft sind wirksame Sturzprophylaxe. Erarbeiten Sie sich am besten mit einem/einer Physiotherapeuten/-in Übungen für das tägliche Training Zuhause, die auf Ihren Leistungsstand angepasst sind.

Absicherung: Leben Sie alleine? Wenn ja, macht es Sinn, darüber nachzudenken, ob es Menschen in Ihrer Rufnähe gibt, die Sie bei einem Sturz hören könnten. Dazu könnten Nachbarn oder Mitbewohner zählen. Auch hilft es, dass jemand, dem Sie vertrauen, einen Ersatzschlüssel zu Ihrer Wohnung besitzt.



Hausnotruf/Notfallknopf

Hausnotrufsysteme, die oft aus einem mobilen Knopf (in einem Armband oder einer Kette) und einer Basisstation im Haus selbst bestehen, sind eine gute Möglichkeit, bei einem Sturz schnell Hilfe zu bekommen. Damit kann vermieden werden, dass eine verletzte Person mehrere Stunden oder sogar Tage hilflos in der eigenen Wohnung liegt. Informieren Sie sich bei den verschiedenen Anbietern und minimieren Sie das Risiko für sich selbst.

Der Hausnotruf kann nur funktionieren, wenn Sie den Alarmknopf zu jeder Zeit am Körper tragen.



Kontakt

Klinik für Altersmedizin (Med. Klinik VI)
Univ.-Prof. Dr. med. Cornelius Bollheimer
Klinikdirektor
Uniklinik RWTH Aachen
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen
www.ukaachen.de

Sekretariat
Ilona Hilgers
Tel.: 0241 7501-525
Fax: 0241 7501-530
✉ altersmedizin@ukaachen.de

**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**

**Klinik für Altersmedizin
(Medizinische Klinik VI)**



Fragen?
Dann kontaktieren Sie uns gern!

Sturzprophylaxe

**Informationen und Tipps
für Patientinnen und Patienten**

Liebe Patientin, lieber Patient, sehr geehrte Damen und Herren,

Stürze in den eigenen vier Wänden und auch draußen, zum Beispiel beim Einkaufen, passieren plötzlich und unverhofft. Ein Sturz muss zwar nicht automatisch schwerwiegende Verletzungen mit sich bringen, kann aber dennoch eine Gefahr für Ihre Gesundheit sein und Sie belasten. Außerdem kann auch ein folgenloser Sturz zu einer erhöhten Sturzangst führen. Sturzangst ist ein ernstzunehmendes Thema, da Folgen eine reduzierte Aktivität, Muskelschwund oder sozialer Rückzug sein können, die Ihre Lebensqualität einschränken.

Zum Glück können Sie schon mit einfachen Maßnahmen Ihr Sturzrisiko oder das Ihrer Angehörigen deutlich senken und für mehr Sicherheit sorgen. Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen wichtige Informationen und Tipps zur Sturzvorbeugung an die Hand geben.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team der Klinik für Altersmedizin (Medizinische Klinik VI)

Allgemeine Risikofaktoren für Stürze



- fremde oder dunkle Umgebung
- unebener Boden, Bürgersteige
- Gehen bei Dunkelheit oder Nässe
- eingeschränkte Beweglichkeit
- Sehschwäche
- Kreislaufprobleme/Schwindel
- Medikamente (vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel, Kreislaufmedikamente)



Kleidung

Schuhwerk: Tragen Sie nach Möglichkeit festes Schuhwerk, also z. B. geschlossene Turnschuhe. Hausschuhe sollten gut sitzen. Auch für den nächtlichen Weg zur Toilette lohnt es sich, auf rutschsicheren Sohlen zu gehen – also feste Schuhe oder Anti-Rutsch-Socken.

Schuhsohlen: Die Rutschgefahr ist mit Gummisohlen niedriger als mit Ledersohlen. Achten Sie vor allem im Winter darauf, dass Ihre Schuhe ausreichend Profil besitzen.

Rutschfeste Socken: Für Menschen, die in der Wohnung ungerne Schuhe tragen, sind z. B. Stoppersocken eine gute Alternative.

Hosen: Achten Sie darauf, dass Ihre Hosenbeine nicht zu lang sind und Ihre Hose nicht rutscht, wenn Sie sich bewegen. Dabei kann ein Gürtel oder Hosenträger helfen.

Wohnung

Beleuchtung: Sorgen Sie für ausreichend gute Beleuchtung in Ihrer Wohnung. Nachts können dies kleine Bewegungsleuchten am Fußboden übernehmen, die oft sehr leicht angebracht werden können. Über einen Bewegungsmelder gehen sie an und erhellen beispielsweise den Weg zur Toilette.

Teppiche: Sie können Ihre Teppiche mit rutschfesten Unterlagen oder doppelseitigem Klebeband am Boden befestigen. Achten Sie auf Ecken, die als Stolperfallen hochstehen könnten. Teppichläufer sollten entfernt werden.

Treppen: Vor allem bei Holztreppen lohnt es sich, rutschfeste Gummiunterlagen oder Teppichstücke auszulegen.

Badezimmer: Um Ihr Badezimmer rutschfest zu machen, können Sie rutschfeste Matten in der Dusche und unter der Toilette anbringen. An der Wand können Haltegriffe montiert werden. Zusätzlich können Hilfsmittel wie Toilettensitzerhöhung und Duschhocker Stürzen vorbeugen.

Türschwellen: Hohe Türschwellen in der Wohnung, die man meistens nicht verändern kann, können Sie mit kleinen Leuchstreifen markieren, um sie zumindest besser sehen zu können.

Hocker/Stühle: Steigen Sie nicht auf Hocker oder Stühle, um Haushaltstätigkeiten zu verrichten. Nutzen Sie Trittleitern mit sicherem Stand, und/oder holen Sie sich trittsichere Hilfe.

Hindernisse: Achten Sie auf vermeidbare Hindernisse in Ihrer Wohnung, wie Kabel am Boden, Schirmständer, Schuhe, Kisten etc.



Hilfsmittel



Gehhilfen: Sollten Sie Gehhilfen besitzen, benutzen Sie diese so oft es geht, auch nachts und bei kurzen Wegen. Sollten Sie sich dennoch unsicher fühlen, gibt es Geländer und Stangen, die man an den Wänden Ihrer Wohnung anbringen kann.

Hilfsmittel müssen dem körperlichen Zustand angepasst werden; wenn Sie sich z. B. mit einem Stock unsicher fühlen, ist es gegebenenfalls Zeit für einen Rollator oder Gehbock. Ebenso ist es wichtig, eine gute Unterweisung für die eigenen Hilfsmittel zu erhalten (Bremsen!): nur ein sachgerechter Umgang ist ein sicherer Umgang.

Eine **Greifzange** kann im Alltag helfen, Dinge aufzuheben und durch weniger bücken die Sturzgefahr minimieren

Hörgeräte: Prüfen Sie ihr Hörvermögen, und tragen Sie Hörgeräte. Hören ist wichtig zur Orientierung im Raum und kann helfen, abrupte Bewegungen mit Sturzfolge zu vermeiden (z. B. bei Erschrecken)

Sehhilfen: Grundsätzlich gilt: Eine Brille gehört auf die Nase! Allerdings sollte z. B. eine alleinige Lesebrille für den Nahbereich abgesetzt werden, wenn Sie eine Strecke gehen, damit Sie die Entfernungen korrekt einschätzen können. Keine Sehschwäche bekannt? Lassen Sie Ihre Sicht dennoch ab und zu beim Optiker überprüfen, und gegebenenfalls eine Sehhilfe anpassen.