



Sturzprophylaxe

Was bedeuten Stürze für den Betroffenen?

Stürze können für den Betroffenen sowohl enorme körperliche, aber auch psychische Folgen haben.

Durch einen Sturz kann es zu Verletzungen kommen, die von harmlosen Stauchungen und Prellungen bis hin zu Knochenbrüchen oder gar noch schwereren Verläufen bis hin zur vollständigen Immobilität oder gar zum Tod führen können.

Psychische Folgen können der Verlust des Glaubens in die eigene Bewegungsfähigkeit sein, oder Angst vor Stürzen und eine damit verbundene Bewegungseinschränkung bis hin zur sozialen Isolation.

Risikofaktoren

werden unterschieden in umgebungsbezogenen und personenbezogenen

personenbezogene Faktoren:

- Störungen der Körperhaltung durch Bandscheibenverschleiß,
- Sehstörungen wie z.B. Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit,..
- Plötzliche Erkrankung wie z.B. Schlaganfall oder Herzinfarkt
- Verwirrtheitszustände (Kunde achtet nicht auf seinen Weg)
- Psychische Veränderungen wie z.B. Angst und Unruhe
- Benommenheit und Unruhezustände durch Arzneimittel
- Unkenntnis von Sturzgefahren

umgebungsbezogene Faktoren:

- Stolperfallen wie z.B. lose Kabel, Stufen, zu lange Kleidung, nasse Fußböden, Schwellen oder Unebenheiten im Boden
- Ungünstige Lichtverhältnisse wie z.B. nicht ausreichendes Licht, blendendes Licht oder schattenwerfendes Licht
- Veränderungen im gewohnten Umfeld
- Falsch angewandte Hilfsmittel, z.B. Bremsen am Rollator nicht feststellen
- Herumliegende oder –stehende Alltagsgegenstände wie z.B.
 - Tisch und Stühle
 - Haustiere
 - Teppiche
 - Stromkabel
 - Schuhe
 - Gehhilfen, Gehstöcke

Was können Sie tun, um das Sturzrisiko zu reduzieren?

- Lose Teppiche und Teppichkanten befestigen
- Keine Kabel quer durch den Raum legen
- Räume und Hausflure gut beleuchten
- Treppenstufen gut sichtbar kennzeichnen
- Sichere Anwendung der Hilfsmittel (z.B. Feststellen der Bremsen am Rollator)
- Immer festes, geschlossenes Schuhwerk tragen