

Klinik Haag

## Sturzprophylaxe im häuslichen Umfeld

---

Sehr geehrte Angehörige, sehr geehrte Patienten,

Stürze im Alter stellen ein großes gesellschaftliches, individuelles und pflegerisches Problem dar. Zum einen verursacht die medizinische Versorgung von Sturzpatienten immense Kosten, zum anderen stellen sie insbesondere für die Betroffenen oftmals einen tiefen Einschnitt dar, der letztlich aufgrund des bestehenden Funktionsverlustes sogar die Versorgung in einem Pflegeheim notwendig machen kann. Zur Minderung des Sturzrisikos wollen wir Ihnen einige Ratschläge und Informationen an die Hand geben.

### 1. Benutzung eines geeigneten Hilfsmittels

Patienten, die bei uns im Haus versorgt wurden, werden häufig mit einem Hilfsmittel (Rollator, Rollstuhl, Gehstock, Gehbock o. ä.) entlassen. Die Anpassung und Handhabung erfolgt in der Regel durch unsere Physiotherapeuten, ebenso wird der Umgang mit dem Hilfsmittel durch unsere Therapeuten und Pflegekräfte trainiert. Wir bitten Sie, auch zu Hause auf die entsprechende Verwendung der Hilfsmittel zu achten.

Im Zusammenhang mit den Hilfsmitteln spielen auch Sehhilfen und Hörgeräte eine große Rolle. Auch hier sollte zur Minimierung des Sturzrisikos auf eine korrekte Anpassung und die Funktionsfähigkeit geachtet werden. Gegebenenfalls kann auch die Verordnung eines Pflegebettes mit der Möglichkeit der Absenkung des Bett-Niveaus hilfreich sein, um bei Stürzen aus dem Bett die Verletzungsgefahr möglichst gering zu halten.

Eine weitere Möglichkeit, das Verletzungsrisiko bei einem möglichen Sturz gering zu halten, ist das Tragen von sogenannten Hüftprotektoren. Hierbei handelt es sich um speziell entwickelte Unterwäsche, an welcher seitlich im Bereich der Hüften Taschen für harte oder weiche Schutzelemente angebracht sind. Diese mindern bei einem seitlichen Sturz auf die Hüfte die Gefahr einer Hüft- oder Oberschenkelfraktur.

### 2. Orientierungshilfen

Insbesondere für die Nacht ist es wichtig, Orientierungshilfen zu geben. Ausreichende Beleuchtung kann zum Beispiel durch ein Nachtlicht erfolgen, Badezimmer- oder Toilettentüren sollten nach Möglichkeit geöffnet bleiben, um so ein Rückwärtsgehen zu vermeiden.

### 3. Festes Schuhwerk

Bitte achten Sie auf entsprechende Schuhe, diese sollten sich durch eine bequeme Handhabung (die besten Schuhe nützen nicht, wenn sie nicht getragen werden), festen Fersenhalt und stabile Sohlenbeschaffenheit auszeichnen.

Bitte wenden

#### 4. Anpassung des Wohnumfeldes

Stolperfallen sind hier vor allem lose, rutschige Teppiche, hohe Kanten durch Teppiche sowie glatter Boden insbesondere nach Nass-Reinigung. Eine Wohnraumbegehung wird zum Beispiel von Mitarbeitern der Sanitätshäuser und von den Pflegeberatern der Krankenkassen durchgeführt. Gelegentlich finden sich landkreisspezifisch sogenannte „Seniorenstellen“ in den Landratsämtern, die ebenfalls eine Begutachtung des Wohnumfeldes vornehmen. Bezüglich Informationen zur Antragstellung und Finanzierung einer Wohnraumanpassung steht Ihnen hier im Haus auch unser Sozialdienst zur Verfügung.

#### 5. Altersgerechte Assistenzsysteme für ein gesundes, unabhängiges Leben (AAL)

Hierunter werden Konzepte, Produkte und Dienstleistungen verstanden, die neue Technologien und soziales Umfeld miteinander verbinden und verbessern. Das können neuartige telemedizinische Lösungen sein, technische Helfer, die einen Teil der Hausarbeit übernehmen oder intuitiv bedienbare Kommunikationsmittel, die den Kontakt mit dem sozialen Umfeld erleichtern.

Nähere Informationen hierzu finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter [www.aal-deutschland.de](http://www.aal-deutschland.de).

Um das Sturzrisiko während des stationären Aufenthaltes in unserer Klinik zu reduzieren, führen wir zahlreiche Maßnahmen durch.

So werden zum Beispiel mit jedem Patienten spezifische Testungen durch die Therapeuten durchgeführt, die eine Einschätzung des Sturzrisikos erlauben. Desweiteren führen wir bei auffälligem Gangbild eine Video-Ganganalyse durch, um aus diesen Informationen eine Zunahme in der Gangsicherheit zu erreichen. Die Pflegekräfte geben ebenfalls eine Bewertung ab, verbunden mit einzuleitenden Maßnahmen. Dies wird auch vom jeweils zuständigen Arzt gegengezeichnet.

Vielleicht erscheinen Ihnen diese Maßnahmen manchmal etwas unkonventionell (zum Beispiel Bett-Nest auf dem Fußboden oder Klingelsensormatte). Unser vorrangiges Ziel ist es jedoch, die Gefahr eines Sturzes möglichst gering zu halten und damit weitere Funktionseinschränkungen oder eine Pflegebedürftigkeit bei unseren Patienten zu vermeiden.

In diesem Zusammenhang werden unsere Mitarbeiter auch mit Ihnen als Angehörige den Kontakt suchen, um Gefahren zu beseitigen, zum Beispiel nicht geeignetes Schuhwerk, nicht funktionsfähige Hörgeräte o. ä.

Für das Wohl unserer Patienten und Ihrer Angehörigen bitten wir Sie um eine gute Zusammenarbeit.

Wir werden Stürze nie gänzlich vermeiden können, aber wir können viel dafür tun, das Sturzrisiko zu mindern beziehungsweise die Verletzungsfolgen möglichst gering zu halten.

Weitere hilfreiche Links finden Sie unter  
[www.aktivinjedemalter.de](http://www.aktivinjedemalter.de)  
[www.gerontotechnik.de](http://www.gerontotechnik.de)  
[www.wohnungsanpassung.de](http://www.wohnungsanpassung.de)

**Das gesamte Team der Klinik Haag**

#### Klinik Haag

Zentrum für Altersmedizin,  
 ZNS-Erkrankungen und  
 Mobilität  
 Krankenhausstr. 4  
 83527 Haag i. OB

Tel. 08072/378-3101

[klinik-haag@kliniken-muehldorf.de](mailto:klinik-haag@kliniken-muehldorf.de)  
[www.kliniken-muehldorf.de](http://www.kliniken-muehldorf.de)