Stürze im Alter

Stürze stellen generell, aber besonders für ältere und kranke Menschen, ein hohes Risiko dar. Durch unterschiedliche Faktoren kann es zu einem größeren Sturzrisiko kommen. Um einen Sturz zu vermeiden und Ihr spezielles Sturzrisiko frühzeitig im Pflegeprozess zu erkennen, ermitteln wir gemeinsam mit Ihnen und/oder Ihren Angehörigen das persönliche Sturzrisiko und die individuellen Risikofaktoren und versuchen Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen einzuleiten.

Ziel ist es, mit Ihnen gemeinsam zur Erhaltung bzw. Wiederherstellung einer größtmöglichen, sicheren Mobilität und somit zu mehr Lebensqualität beizutragen.

Welche Personen sind besonders sturzgefährdet?

Vor allem Personen, die Beeinträchtigungen in ihren funktionellen Fähigkeiten haben. Hierzu gehören:

- Beeinträchtigung der Steh- und/oder Gehfähigkeit
- Balance- und/oder Gleichgewichtsstörungen
- Erkrankungen, die mit veränderter Mobilität, Motorik und Sensibilität einhergehen, z. B. multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Lähmungen usw.

Kontakt

ASKLEPIOS Kliniken Bad Tölz
Pflegedienstleitung
Schützenstraße 15
83646 Bad Tölz
Tel.: 080 41 507-1111

So erreichen Sie uns:
Die Klinik ist über die Umgehungsstraße B 472 oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie der BOB (www.bayerischeoberlandbahn.de) sehr gut zu erreichen.

Mehr Informationen für Sie:
https://www.asklepios.com/bad-toelz/experten/pflege-experten/

Gesund werden. Gesund leben. www.asklepios.com

Pateinteninformation

Sturzberatung

Ursachen I Prävention

ASKLEPIOS
Kliniken Bad Tölz

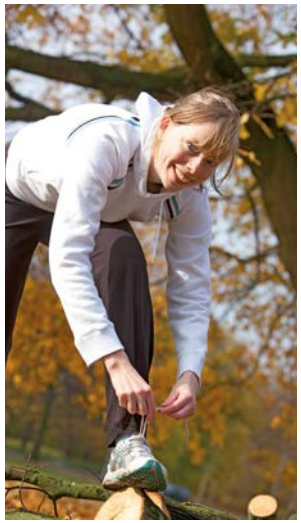
Weitere Sturzrisiken

- Gesundheitsstörungen, die mit Schwindel, kurzzeitigem Bewusstseinsverlust oder körperlicher Schwäche einhergehen
- Kognitive Beeinträchtigungen z. B. Demenz
- Inkontinenz und / oder Durchfall
- Seh- und / oder Hörbeeinträchtigungen
- Sturzangst sowie Stürze in der Vorgeschichte

Außerdem können auch verschiedene Medikamente das Sturzrisiko erhöhen. z. B. blutdrucksenkende Medikamente Diuretika, Psychopharmaka, Antidepressiva.

Umgebungsbezogene Sturzrisikofaktoren sind z. B.:

- Gefahren in der Umgebung wie Hindernisse auf dem Boden, Unebenheiten des Bodens usw.
- Nicht ausreichende Beleuchtung, „Schatten“
- Nicht passgerechtes Schuhwerk und Kleidung
- Es stehen keine notwendigen Hilfsmittel wie Gehhilfen, usw. zur Verfügung oder die Anwendung bereitet Schwierigkeiten
- Ableitungen und Zuleitungen, z.B. Blasenkatheter
- Freiheitsentziehende Maßnahmen – da jede Einschränkung der Beweglichkeit das Sturzrisiko erhöht
- Zu geringe Trinkmenge



Was können Sie mit uns gemeinsam tun, um das Sturzrisiko oder die Sturzfolgen zu reduzieren bzw. zu minimieren?

- Bewegung ist die beste Prophylaxe – „Heute schon bewegt?“
- Nutzen Sie die für Sie geeigneten Hilfsmittel wie Gehstock, Rollator usw. Erinnern Sie den Pflegebedürftigen (Ihren Angehörigen) an die Hilfsmittel.
- Nutzen Sie die Klingel / Rufanlage und melden Sie sich bei der zuständigen Pflegekraft. Gehen Sie nur in Begleitung, wenn Sie sich unsicher fühlen. Sorgen Sie für ausreichendes Licht oder bitten Sie die Pflegekraft um Unterstützung.
- Bleiben Sie beim Aufstehen einen Moment auf der Bettkante oder Sessel sitzen – damit sich der Blutdruck regulieren kann und Ihnen nicht schwindlig wird.
- Halten Sie Bodenkontakt und spüren Sie den Boden.
- Bei Instabilität während des Sitzens – ziehen Sie die Schuhe bereits im Bett an, um die Rutschgefahr zu reduzieren.
- Bereiten Sie Ihre Hilfsmittel so vor, dass Sie diese bereits vom Bett/Stuhl aus bequem beim Aufstehen erreichen.
- Achten Sie auf festes, sicheres und bequemes Schuhwerk – und rutschfeste Sohle.
- Tragen Sie passgerechte Kleidung, damit Sie nicht an Türgriffen usw. hängen bleiben bzw. sich gut bewegen können.
- Nutzen Sie Handläufe und Griffe auch im Bad.
- Halten Sie sich nicht an rollenden/beweglichen Gegenständen fest.
- Achten Sie darauf, dass der Boden nicht nass und rutschig ist.
- Stellen Sie Hilfsmittel wie Rollator und/oder Rollstuhl fest (Betätigung der Bremse),
- Sollte ein Hilfsmittel reparaturbedürftig sein, die Bremse nicht richtig funktionieren usw. dann melden Sie dies bitte sofort der zuständigen Pflegekraft, Ihrem Sanitätshaus und / oder Ihrem Angehörigen.
- Probieren Sie das Tragen einer Hüftprotektorenhose – sie mildert die Folgen eines Sturzes ab.
- Um Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft zu trainieren, können Sie einfache Gleichgewichts- und Kraftübungen durchführen.