

# Wir wünschen Ihnen Gesundheit!

## Ihr Kompetenzzentrum Pflege

## Gesundheitsinformation

### Sturzrisiko

Wenn Sie Fragen haben, steht Ihnen Ihr Landesverband gerne zur Verfügung:

**Landesverband Berlin e.V.**

Alfred-Jung-Str. 17  
10367 Berlin

Tel: 030 / 30 86 92 0

Fax: 030 / 27 92 46 9

[www.volkssolidaritaet.de/berlin](http://www.volkssolidaritaet.de/berlin)

**Landesverband Sachsen e.V.**

Arndtstr. 4  
01099 Dresden

Tel: 0351 / 43 11 01 0

Tel: 0351 / 42 11 02 9

[www.volkssolidaritaet.de/sachsen](http://www.volkssolidaritaet.de/sachsen)

**Landesverband Brandenburg e.V.**

Benzstr. 10  
14482 Potsdam

Tel: 0331 / 70 42 31 0

Fax: 0331 / 70 42 31 20

[www.volkssolidaritaet.de/brandenburg](http://www.volkssolidaritaet.de/brandenburg)

**Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.**

Leipziger Str. 16  
39112 Magdeburg

Tel: 0391 / 60 88 60

Tel: 0391 / 60 88 61 10 9

[www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt](http://www.volkssolidaritaet.de/sachsen-anhalt)

**Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Platz der Jugend 15  
19053 Schwerin

Tel: 0385 / 58 15 59 5

Fax: 0385 / 58 15 59 6

[www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern](http://www.volkssolidaritaet.de/mecklenburg-vorpommern)

**Landesverband Thüringen e.V.**

Magdeburger Allee 31  
99086 Erfurt

Tel: 0361 / 51 15 96 70

Fax: 0361 / 51 15 96 80

[www.volkssolidaritaet.de/thueringen](http://www.volkssolidaritaet.de/thueringen)

**Hinweis:**

Die in den „Gesundheitsinformationen“ erteilten Auskünfte beruhen auf dem aktuellen Kenntnisstand und dienen der unverbindlichen Unterstützung im Alltag. Sie ersetzen jedoch nicht das Aufsuchen eines Arztes oder Apothekers. Auf Basis der Informationen können weder Diagnosen gestellt, noch Therapien eingeleitet werden.



Altenpflege  
Krankenpflege  
Gesundheitspflege  
Kinderkrankenpflege  
Häusliche Versorgung  
Stationäre Versorgung

Volkssolidarität LV Brandenburg e.V.  
Referat Pflege (Andreas Heil / Birgit Mohr)  
Benzstraße 10  
14482 Potsdam

**Durchwahl: 0331 - 70 42 31 - 12**

Zentrale: 0331 - 70 42 31 - 0

Internet: [www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/](http://www.volkssolidaritaet.de/brandenburg/)

## Was ist ein Sturz?

Ein Sturz ist ein unvorhergesehenes und ungeplantes Ereignis, das dem Betroffenen aus liegender, sitzender, stehender oder gehender Position mit Kopf, Rumpf oder Gliedmaßen auf den Boden oder einen Gegenstand aufschlagen lässt.

Stürze sind eine häufige Ursache für die Pflegebedürftigkeit oder deren Verschlechterung bei älteren Menschen.

Die Folge von Stürzen sind oft schmerzhafte Hämatome und Prellungen oder im schlimmsten Fall Knochenbrüche. Dabei stellen die Oberschenkelhalsfrakturen das größte Problem dar.

## Welche Sturzursachen gibt es?

Meist ist es nicht nur eine Ursache, die zu einem Sturz führt, sondern mehrere Ursachen treffen zusammen. Mögliche Ursachen können sein:

- unsicherer, vorsichtiger Gang
- Hektik, Stress
- Schnelle, plötzliche oder ruckartige, unkontrollierte Bewegungen
- Kraftlosigkeit, Müdigkeit, Unaufmerksamkeit, Unvorsichtigkeit
- schlechte Körperhaltung (ältere Menschen gehen häufig nach vorne geneigt)
- verzögerte Balancereflex
- Sehstörungen
- Plötzliche Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall, Blutzuckerabfall)
- Schwindel, epileptische Anfälle
- Stolperfallen (z.B. Kabel, Teppichkanten, glatter Fußboden, Treppen, Türschwellen)
- Schlecht sitzende Schuhe
- Benommenheit, Unruhezustände als Nebenwirkungen von Medikamenten
- ungeübter im Umgang mit Gehhilfen oder schlecht eingestellte Gehhilfen

## Wer ist besonders gefährdet?

- Menschen, die sich nur sehr wenig bewegen
- Menschen, mit einem reduzierten Allgemeinzustand
- Menschen, die schon einmal gestürzt sind und nun Angst haben zu fallen
- Menschen, mit Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Menschen, mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufes
- Menschen, mit Behinderungen
- Menschen, in Stresssituationen, Kinder und ältere Menschen

## Welche Körperteile sind besonders gefährdet?

- Kopf
- Hände und Arme
- Beine und Hüfte

## Was können Sie vorbeugend tun?

- Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung.
- Kräftigen Sie Ihre Muskeln – treiben Sie Sport.
- Stärken Sie Ihr Wohlbefinden.
- Üben Sie das Gehen auch mit Gehhilfen.
- Lassen Sie sich Zeit beim Gehen.
- oftmals müssen andere Leiden behandelt werden (z.B. Schwindel, Blutdruck, Inkontinenz)
- Viele Krankenkassen bieten kostenlose Fitnesskurse für ihre Mitglieder an.
- Beseitigen Sie Stolperfallen, sorgen Sie für feststehende Möbelstücke (an denen können Sie sich festhalten).
- Sorgen Sie für ausreichend Licht und Helligkeit in der Wohnung.

... Sport im Alltag einbauen.

- Gehen Sie kurze Strecken zu Fuß anstatt das Auto oder den Fahrstuhl zu benutzen.
- Machen Sie Kniebeugen beim Zähneputzen oder stellen Sie sich immer wieder auf den Ballen/ die Zehenspitzen zur Kräftigung und Dehnung der Beinmuskulatur.
- Recken und Strecken Sie sich immer wieder.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.
- Benutzen Sie Hilfsmittel:
  - wie Gehhilfen, Rollatoren,
  - Eiskrallen für Gehhilfen und Schuhe,
  - Anti-Rutsch-Matten im Bad,
  - Gut sitzende und bequeme Schuhe,
  - Nutzen Sie Anziehhilfen und Greifhilfen, vorn über beugen ist auch eine Sturzgefahr.

## Wie können Sie das Sturzrisiko einschätzen?

Hilfreich zur Ermittlung des individuellen Sturzrisikos sind Erhebungsskalen. Der Pflegedienst hat eine Erhebungsskala.

Lassen Sie sich in der Anwendung unterweisen und ermitteln Sie ihr Risiko.

Die Pflegefachkräfte des Pflegedienstes beraten Sie gerne bei der Planung und Umsetzung von Vorbeugungsmaßnahmen.