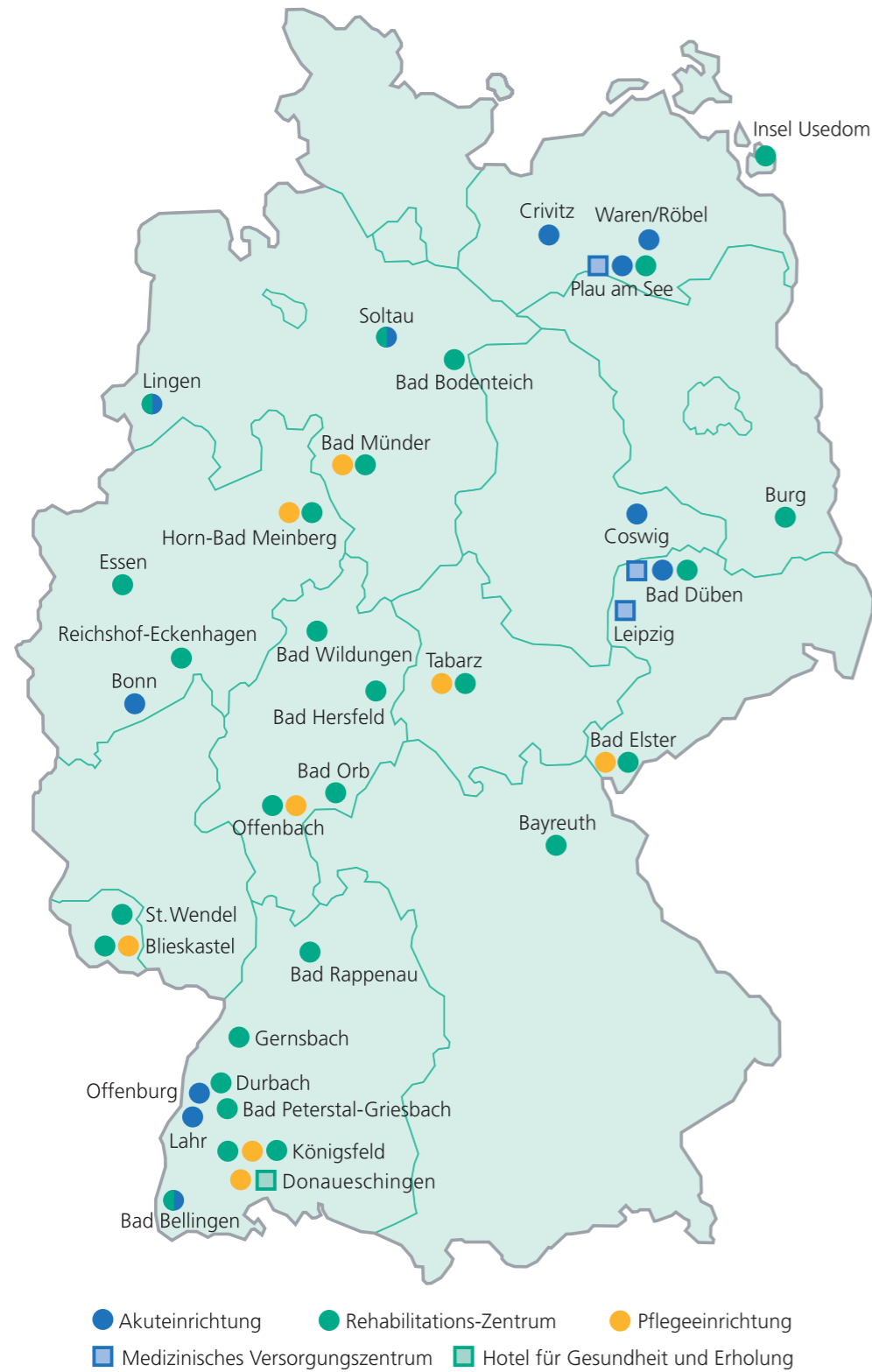


DIE PRÄSENZ DER MEDICLIN



 **STURZPROPHYLAXE** > RECHTZEITIG HANDELN - GESUNDHEIT
 MEDICLIN KLINIK AM BRUNNENBERG



MediClin Klinik am Brunnenberg | Fachklinik für Kardiologie und Orthopädie

Endersstraße 5 · 08645 Bad Elster

Telefon: 03 74 37 / 8-0 · Telefax: 03 74 37 / 21 72 / 8-32 01

e-Mail: info.brunnenberg-reha@mediclin.de · Internet: www.mediclin.de

MediClin integriert.



VORWORT

Stürze stellen eine große Gefahr für die eigene Gesundheit und Lebenssituation - vor allem bei älteren Menschen - dar. Sturzbedingte Verletzungen und deren Folgen, wie z.B. die Angst vor weiteren Stürzen, können bei vielen Menschen zu Veränderungen in der bisherigen Alltagsgestaltung und damit zu einer Einbuße in der Lebensqualität führen (Verlust von Mobilität, Selbstbestimmtheit etc.). Mit dem Älterwerden steigt das Sturzrisiko.

In Deutschland stürzen jährlich bis zu fünf Millionen Menschen. Die am häufigsten Betroffenen sind Menschen über 65 Jahre, weiblich, immobil und inaktiv, weisen bereits andere körperliche Behinderungen auf und sind zumeist bereits in einem reduzierten Allgemeinzustand. Weitere Ursachen sind Veränderungen in der Knochenstruktur (z.B. durch Osteoporose), körperlicher Leistungsabbau und damit in Verbindung stehende Unsicherheit beim Gehen und Stehen. Die Folgen von Stürzen reichen von leichten Verletzungen bis hin zu schweren Frakturen. Gerade bei älteren Menschen treten häufig Frakturen des Oberarms, der Schulter oder aber Oberschenkelhalsfrakturen zu tage. Dabei stellt jeder Sturz ein multifaktorielles Ereignis dar. Multifaktoriell bedeutet, dass viele Einzel-faktoren zu einem Sturz beitragen.

Ziel der Sturzprophylaxe ist zum einen die Informationsvermittlung sowie die darin enthaltene Motivationssteigerung für Veränderungen hinsichtlich Abbau von Gefahrenquellen und Aufbau von körperlichen Fähigkeiten, welche das Sturzrisiko deutlich mindern können (Gleichgewichts- und Balancetraining, Muskelaufbau etc.). Insgesamt werden damit wichtige Voraussetzungen geschaffen, um mit zunehmendem Alter **„fit“**, **„mobil“**, **„sicher“** und **„unabhängig“** zu bleiben.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie für das Thema „Sturzprophylaxe“ sensibilisieren, informieren und Ihnen ein Hilfsmittel an die Hand geben, mit welchem Sie sich und Ihre Umgebung hinterfragen und eventuell geeignete Veränderungen anstreben können.

Was ist ein Sturz?

Ein Sturz ist ein komplexes und multifaktorielles Geschehen. Ein Sturz wird definiert als eine unerwünschte Bewegung Richtung Boden bzw. auf ein tiefer gelegenes Milieu. Dabei werden die Betroffenen im Ergebnis auf dem Boden sitzend oder liegend vorgefunden. In Folge dessen ist ein Sturz für die Betroffenen ein meist schwerwiegendes und einschneidendes Ereignis in die bisherige Lebensführung. Besonders gefährdet sind Personen mit

- Geh- und Gleichgewichtsstörungen
- Muskelschwäche
- häufigen Schwindelanfällen
- Sehstörungen
- Demenzerkrankungen
- Einnahme von Beruhigungs- und Schlafmitteln

Als Sturz auslösend gelten personen- und verhaltensbezogene sowie umgebungsbezogene Faktoren (s. Seite 6). Insgesamt sind immer verschiedene Faktoren für ein Sturzgeschehen verantwortlich. Auch die Folgen sind gleichermaßen verschieden und multifaktoriell (z.B. Verstauchungen, Brüche, Entwicklung von Sturzangst, Immobilisierung, Isolation).

Das allgemeine Sturzrisiko minimiert sich bereits beim Ausschalten eines einzigen Risikofaktors.



Der Sturz ist ein komplexes und multifaktorielles Geschehen. Es gibt viele Gründe, warum ein Mensch ein Sturzereignis erleidet. Dabei werden personenbezogene, umgebungsbezogene und verhaltensbedingte Faktoren, welche eine Sturz begünstigen können, unterschieden.

Personenbezogene Faktoren:

- Gleichgewichts-/Balanceprobleme
- Gangveränderungen
- div. Erkrankungen, die einen Einfluss auf Motorik, Sensibilität und damit Mobilität haben
- ein schlechter Allgemeinzustand
- Sehbeeinträchtigungen
- Beeinträchtigungen im Denken und in der Stimmung, hervorgerufen z.B. durch Verwirrtheit, Demenz, Depression
- Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen können
- Inkontinent und Ausscheidungsverhalten
- Sturzvorgeschichte und damit evtl. bedingte Angst vor Stürzen

Umgebungsbezogene Faktoren:

- unsachgemäße Verwendung von Hilfsmittel
- Schuhe und Kleidung
- Medikamente
- Sturzgefahren innerhalb von Räumen und Gebäuden
- Sturzgefahren außerhalb von Räumen und Gebäuden
- Witterungsbedingte Sturzgefahren

Verhaltensbezogene Faktoren:

- ungeeignete Aufbewahrung von Alltagsgegenständen
- Verwendung von riskanten Hilfsmitteln
- unsachgemäßes Schuhwerk
- Hektik etc.

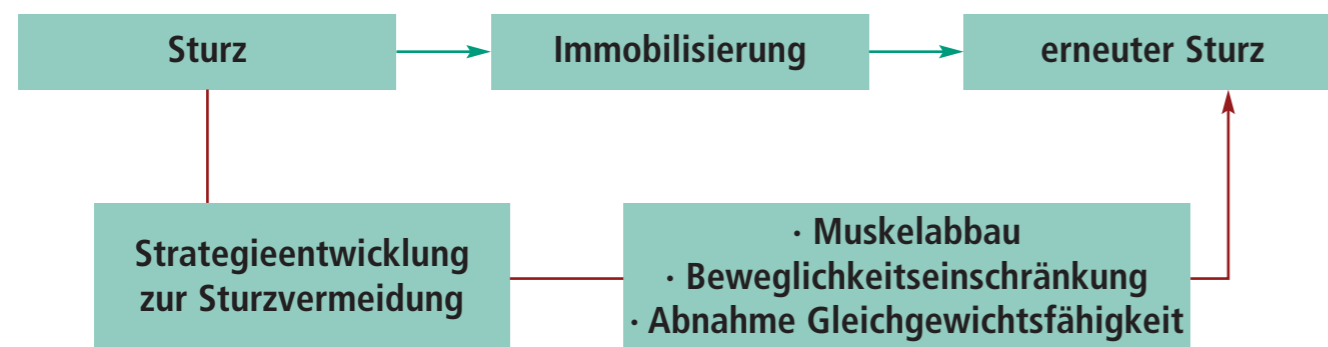
} »STURZANGST« – EINE PSYCHOSOZIALE STURZFOLGE

Der Sturz als multifaktorielles Geschehen führt vor allem bei alten Menschen häufig nicht nur zu körperlichen Beschwerdebildern und Funktionseinschränkungen, sondern auch zu psychischen Belastungen. Mit der Angst vor einem erneuten Sturz schränken sich die Betroffenen häufig selbst in ihrer Mobilität deutlich ein. Aus der Angst heraus, wieder einem neuen Sturz zu erliegen, werden Bewegungsaktivitäten bei Betroffenen immer weniger. Die psychosozialen Sturzfolgen sind daher häufig nicht minder ausgeprägt. Vor allem bei älteren Menschen, welche ein Sturzereignis erlitten haben, wurde in der Vergangenheit immer deutlicher, dass die Angst vor einem erneuten Sturz den gesamten Alltag prägt. Die Folgen daraus sind weitreichender als häufig vermutet wird. Geleitet von der Angst zu stürzen, kommt es bei den Betroffenen häufig zu Immobilisierung

und damit zu einer veränderten Gesamtmotorik. Es findet ein Muskelabbau statt, es kommt zu Beweglichkeitseinschränkungen und die Gleichgewichtsfähigkeit nimmt ab.

Die in der Abbildung aufgezeigten Folgen von einem Sturzgeschehen sind vielfältig und können im ungünstigsten Fall zu völligem Mobilitäts- und Autonomieverlust führen, was auch in einer Pflegebedürftigkeit enden kann. Betroffene leben dann häufig isoliert, nehmen nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teil, neigen nicht selten zu Depressivität. Auch die Pflege durch Angehörige kann Immobilisierung hervorrufen. Die oft „gut gemeinte Tat“, „das musst Du nicht mehr machen“, kann zum Verhängnis werden und das Sturzrisiko indirekt erhöhen.

Abb. 3



} HINWEISE ZUR VorBEUGUNG - So machen Sie es richtig

1. Ihr Innen- und Außenwohnbereich ist gut beleuchtet!
2. Sie verfügen über gut erreichbare Lichtschalter (möglichst neben jeder Tür ein Schalter)!
3. Verfügen Sie über eine Sehhilfe, dann tragen Sie diese stets (auch beim nächtlichen Toilettengang)!
4. Ihre Gehstrecken im Innen- und Außenwohnbereich sind frei begehbar!
5. Ihre Treppen sind rutsch- und trittfest!
6. An Ihrer Treppe sind durchgängig Handläufe vorhanden!
7. Ihr Mobiliar steht sicher und fest!
8. Sie verfügen über eine Lichtquelle auf dem nächtlichen Weg zur Toilette!
9. Sie können sich bequem in Ihr Bett hineinlegen und wieder aufstehen!
10. Vor Ihrem Bett liegen keine losen Bettvorleger!
11. Der Badezimmerboden ist auch bei Nässe rutschfest!
12. Sie verfügen über Badewanne- und/oder Duschematte!
13. Ihr Badezimmer ist geräumig genug, um sich auch mit Gehhilfen darin zu bewegen!
14. Sie verfügen ggf. über eine WC-Sitzerhöhung!
15. Sie erreichen bequem das Toilettenpapier!
16. Ihr Waschbecken ist stabil angebracht, so dass Sie sich auch festhalten können (ggf. mit Haltegriff)!
17. Eventuell verfügen Sie über einen Badewannen- oder Duschsitz!
18. Häufige Gebrauchsgegenstände sind für Sie gut zu erreichen!
19. Alle Teppiche, Läufer oder Brücken sind rutschfest fixiert!
20. Unebenheiten hinsichtlich Bodenbeläge bzw. Türschwellen sind ausgeglichen!
21. Überschätzen Sie bei verschiedenen Tätigkeiten Ihre eigenen Kräfte nicht! Nutzen Sie Hilfen von Verwandten und Nachbarn!
22. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (ca. 1,5 Liter), denn zu wenig vermindert Ihre Konzentration und damit steigt das Sturz- bzw. Unfallrisiko.
23. Nehmen Sie Ihre Medikamente nach den Empfehlungen Ihres Arztes **regelmäßig** ein!
24. Tragen Sie sicheres und passendes, am Fuß fest sitzendes Schuhwerk.

} Jede von Ihnen durchgeführte „Aktivität“ fördert Beweglichkeit und senkt damit das Sturzrisiko.

DIE MEISTEN STÜRZE EREIGNEN SICH IM HÄUSLICHEN UMFELD.
Überprüfen und ermitteln Sie deshalb anhand dieser Checkliste mögliche Unfallquellen.

IHR WOHNRAUM

TREPPEN?

	Ja	Nein
1. Haben die Treppen durchgehend griffsichere Handläufe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sind die Treppenstufen gut erkennbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sind die Treppenstufen auch bei Nässe trittsicher und rutschfest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

FUSSBÖDEN?

1. Sind die Bodenbeläge rutschfest und trittsicher und das auch bei Nässe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sind die Teppiche trittsicher befestigt und frei von hoch stehenden Kanten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ist der Teppichboden frei von Kabeln und anderen Stolpergefahren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sind die Laufwege mit und ohne Gehhilfen gut begehbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BELEUCHTUNG?

1. Wird die Beleuchtung im Eingang und im Treppenhaus automatisch eingeschaltet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ist im Eingangsbereich der Lichtschalter gut zu erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Geht das Licht ohne Verzögerung an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bietet das Licht ausreichend Helligkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ist ein Nachtlicht oder eine Nachttischlampe vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MÖBEL?

	Ja	Nein
1. Stehen alle Möbel fest und sicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sind die Küchenschränke in der richtigen Höhe angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sind häufig gebrauchte Gegenstände in den Schränken leicht zu erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Sind Stuhlkissen gegen Herunterrutschen gesichert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Gibt es in allen Räumen eine Sitzgelegenheit (Hocker, Stuhl)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ermöglicht die Höhe des Bettes ein angenehmes Ein- und Aussteigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Gibt es in der unmittelbaren Umgebung des Bettes Ablagemöglichkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALLGEMEINE FRAGEN

1. Ist das Telefon gut erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Haben Sie ein leicht zu bedienendes Telefon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Sind Ihre Notrufnummern eingespeichert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Hat eine Vertrauensperson für Notfälle einen Zweitschlüssel zur Wohnung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tragen Sie sicheres Schuhwerk auch zu Hause?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BESONDERE BEACHTUNG GILT DEM SANITÄRBEREICH

Im Bad und WC alles sicher?

FUSSBÖDEN?

	Ja	Nein
1. Ist der Fußboden auch bei Nässe rutsch- und trittsicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sind Bade- und Duscmatten sowie WC-Vorlagen rutschfest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOILETTE?

	Ja	Nein
1. Ist das Hinsetzen und Aufstehen problemlos möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Gibt es Haltegriffe zum Hinsetzen und Aufstehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ist das Toilettenpapier gut erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WASCHBECKEN?

	Ja	Nein
1. Ist das Waschbecken groß genug um darauf Utensilien abzulegen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ist das Waschbecken stabil genug, um sich daran festzuhalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ist der Wasserhahn gut erreichbar und einstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Gibt es eine Sitzgelegenheit am Waschbecken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ist der Spiegel individuell angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DUSCHE / BADEWANNE?

	Ja	Nein
1. Ist der Ein- und Ausstieg gut möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sind Haltegriffe zum Ein- und Ausstieg vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Gibt es ggf. eine Sitzgelegenheit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Gibt es rutschfeste Unterlagen in und vor der Dusche/Badewanne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ALLGEMEINE FRAGEN

	Ja	Nein
1. Ist genug Bewegungsfreiheit im Bad gegeben, auch mit Gehhilfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sind die Handtücher leicht erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fragen, welche Sie in der vorangegangenen Checkliste mit **NEIN** beantwortet haben, zeigen Ihnen Handlungsbedarf an. Sollten Sie dennoch unsicher sein, verwenden Sie Hilfsmittel, wie z.B.



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6

Abb. 4 Antirutschmatte

Abb. 5 Greifzange

Abb. 6 Nachtlcht

Abb. 7 Antirutschsocken

Abb. 8 Haltegriffe



Abb. 7



Abb. 8

Alter: _____ Größe: jetzt _____ früher _____ Gewicht: _____

Anleitung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
1. Rumpfneigung seitlich re/li Messen Sie den Abstand der Fingerspitzen zum Boden in cm.	re: li:	re: li:	re: li:	re: li:
2. Rumpfneigung nach vorn Messen Sie den Abstand der Fingerspitzen zum Boden in cm.				
3. a) Rhombengang 3. b) Semitandemstand 3. c) Tandemstand Ziel: 10 sek.	a) b) c)	a) b) c)	a) b) c)	a) b) c)
4. Einbeinstand Augen auf Ziel: 10 sek.				
5. Einbeinstand Augen zu Ziel: 10 sek.				
6. Tandemgang vorwärts/rückwärts Ziel: 8 Schritte			vorwärts: rückwärts:	/8 /8
7. Aufstehtest Ziel: < 10 sek.				

Üben Sie 3 mal pro Woche je 20-30 min.

Welche **Sicherheitsvorkehrungen** muss ich treffen?

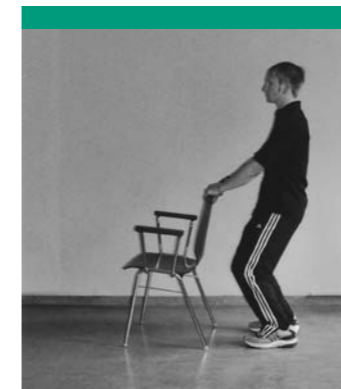
Um ausreichend Sicherheit während der Übungen zu gewährleisten, achten Sie darauf, dass immer eine Möglichkeit zum Festhalten (Tisch, Stuhl) in der Nähe ist. Führen Sie alle Übungen mit festem Schuhwerk durch. Versuchen Sie bei allen Übungen ruhig weiterzuatmen.

IM STAND



- Stand mit leicht gegrätschten Beinen
 - Gewichtsverlagerung nach rechts und links

Steigerung: 1. eine Hand lösen
2. Augen schließen



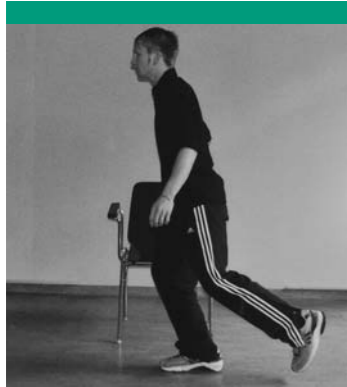
- Stand mit gegrätschten Beinen
 - in leichte Kniebeuge gehen

Steigerung: 1. Hände lösen
2. Augen schließen



- leichte Schrittstellung seitlich zum Stuhl
 - Gewichtsverlagerung auf das vordere Bein und wieder zurück

Steigerung: 1. Hand lösen
2. Arme neben dem Körper schwingen



- 4.
- leichte Schrittstellung seitlich zum Stuhl
 - rechtes Bein nach vorn stellen
 - Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein
 - linkes Bein leicht anheben
 - dann gleicher Ablauf mit dem anderen Bein

Steigerung: Hand lösen

IM GEHEN

Suchen Sie in Ihrer Wohnung eine Strecke, auf der Sie mindestens 5 Schritte am Stück gehen können. Achten Sie darauf, dass in diesem Bereich keinerlei Unebenheiten sind (z.B. Teppichkante).

- Bleiben Sie nach 2 Schritten stehen und gehen Sie dann weiter.
- Steigen Sie beim Vorwärtsgehen über unsichtbare Hindernisse.
- Schauen Sie während des Gehens abwechselnd nach oben und unten.
- Seitwärts gehen
- Rückwärts gehen

Oder: Seien Sie im Sportverein/Sportgruppen zusammen mit anderen aktiv!



Abb. 9



Abb. 10

Sie wollen bis ins hohe Alter beweglich bleiben?
Folgende Regeln helfen Ihnen dabei:

- T** wie **Training** Mit täglichen Übungen beugen Sie dem Alter vor
- E** wie **Ernährung** Gesunde, frische Nahrung ist gut für Körper und Geist
- M** wie **Mobilität** Bleiben Sie aktiv, nehmen Sie am Leben teil.
- P** wie **Partnerschaft** Kontakt zu anderen Menschen hält Sie jung.
- O** wie **Optimismus** Eine positive Lebenseinstellung hält Sie gesund.
- R** wie **Ruhe** In der Ruhe liegt die Kraft.
- A** wie **Akzeptieren** Annehmen, was Ihr Schicksal ist – ändern, was verändert werden kann.

Deutsches Netz für Qualitätsentwicklung in der Pflege:
Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege,
Sonderdruck, DNQ, Osnabrück 2005

Sturzprävention bei älteren Menschen, Risiken-Folgen-
Maßnahmen, A. Pierbon, M. Funk, Stuttgart 2007

Sturzprävention bei Senioren: Eine interdisziplinäre
Aufgabe, A. Icks, C. Becker, W. Kunstmann,
Deutsches Ärzteblatt 102, Ausgabe 31-32 vom 08.05.2005,
Seite A2150/B1812/C1716, Medizinreport

Sturzprävention: Kräftetraining mit 85, S. Rieser,
Deutsches Ärzteblatt 104, Ausgabe 25 vom 22.06.2007,
Seite A1796/B1584/C1524, Politik

Altenpflege Konkret – Sozialwissenschaften, K. Stanjek,
München, Jena 1998

dfm Dienste für Menschen – Wir bewegen Menschen,
Geriatrisches Zentrum Esslingen-Kennenburg,
Aerpah-Klinik

Internet:

www.aktivinjedemalter.de

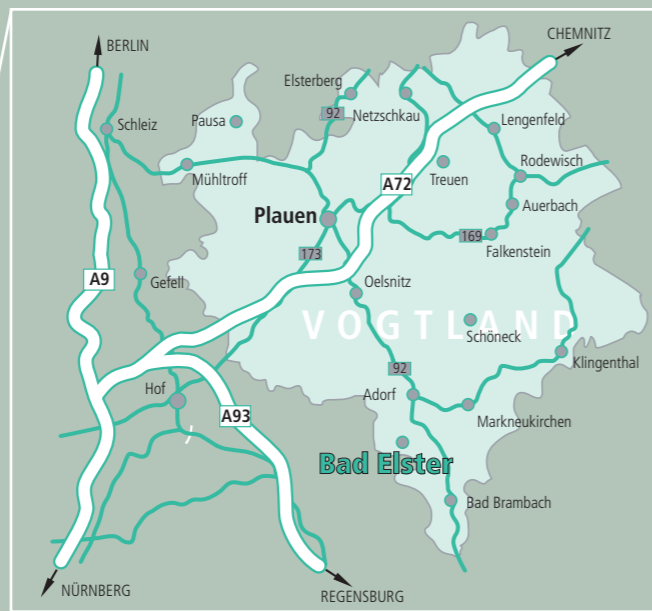
Abbildungsnachweis:

- Abb. 1 MediClin Klinik am Brunnenberg, Bad Elster
- Abb. 2 MediClin Klinik am Brunnenberg, Bad Elster
- Abb. 3 MediClin Klinik am Brunnenberg, Bad Elster
- Abb. 4 MediClin Klinik am Brunnenberg, Bad Elster
- Abb. 5 MediClin Klinik am Brunnenberg, Bad Elster
- Abb. 6 MediClin Klinik am Brunnenberg, Bad Elster
- Abb. 7 MediClin Klinik am Brunnenberg, Bad Elster
- Abb. 8 MediClin Klinik am Brunnenberg, Bad Elster
- Abb. 9 MediClin Klinik am Brunnenberg, Bad Elster
- Abb. 10 MediClin Klinik am Brunnenberg, Bad Elster

IHR WEG ZU UNS

Mit dem Auto > BAB 72 Oelsnitz/Plauen, dann auf die B 92 bis nach Bad Elster, vor Ort der Ausschilderung „Klinik am Brunnenberg“ folgen. Direkt vor der Klinik finden Sie kostenfreie Parkmöglichkeiten.

Mit der Bahn > Der Bahnhof Bad Elster befindet sich außerhalb des Ortes, etwa zwei Kilometer entfernt. Selbstverständlich holen wir Sie vom Bahnhof ab.



MediClin Klinik am Brunnenberg
Fachklinik für Kardiologie und Orthopädie
Endersstraße 5 · 08645 Bad Elster
Telefon: 03 74 37 / 8-0 · Telefax: 03 74 37 / 21 72 / 8-32 01
e-Mail: info.brunnenberg-reha@mediclin.de
Internet: www.mediclin.de