

## „Sturzprävention“

---

Jeder Mensch hat ein Risiko zu stürzen, sei es durch Unachtsamkeit oder bei einer sportlichen Betätigung. Ab dem 60. Lebensjahr steigt die Gefahr für jeden Menschen. Der überwiegende Teil der Stürze passiert in der eigenen Wohnumgebung, sei es als Sturz auf gleicher Ebene, als Sturz von Treppen/Stufen oder als Sturz aus der Höhe. Meist passiert es bei Verrichtungen, die wir hunderte, wenn nicht tausend Male ausgeführt haben.

Sich nach einem Sturz mitunter hilflos am Boden liegend vorzufinden ist eine unangenehme Situation. Beseitigen Sie also typische Gefahrenstellen in Ihrer Wohnung. Kleine Veränderungen können schon viel bewirken.

### ▪ Böden

Achten Sie darauf, dass es in Ihrer Wohnung keine gefährlichen Stolperfallen gibt: Teppiche, die auf rutschigen Böden liegen, sollten mit einem rutschfesten „Stopper“ verlegt werden. Auf Teppichbrücken sollten Sie eventuell sogar ganz verzichten, da man über sie besonders leicht stolpert. Entfernen Sie gegebenenfalls auch die Leisten auf Türschwellen, die oft zur Stolperfalle werden.

Besonders gefährlich: lose Kabel über dem Fußboden. Diese sollten unbedingt fachgerecht verlegt werden.

Außerdem spielt für den Fall eines Sturzes die Härte des Untergrundes eine Rolle. Holzböden absorbieren die Kraft des Aufpralls z.B. besser als Steinfliesen und reduzieren somit die Gefahr eines Knochenbruchs. Derzeit sind Fußbodenbeläge in der Entwicklung, die voraussichtlich noch sehr viel bessere Absorptionseigenschaften haben werden. Institutionen wie Pflegeheime oder Krankenhäuser könnten damit ausgestattet werden.

### ▪ Beleuchtung

Sorgen Sie für eine ausreichend helle, aber nicht blendende Beleuchtung in Ihrem Haushalt. Besonders wichtig ist dies im Bereich der Treppen und auf dem Weg vom Schlafzimmer ins Badezimmer. Die Lichtschalter sollten gut erreichbar sein. Insbesondere die Nachttischlampe sollte sich vom Bett aus leicht anschalten lassen.

### ▪ Badezimmer

Legen Sie sich eine rutschfeste Badematte in die Badewanne oder Dusche. Außerdem sind Handgriffe im Bereich der Dusche und neben der Toilette eine große Hilfe, um nicht hinzufallen.

### ▪ Küche

Kochlöffel, Geschirr oder Töpfe – in der Küche sollte alles leicht erreichbar sein! Räumen Sie Teller und Tassen nicht in zu hohe Schränke. Sonst wird das Ein- und Ausräumen zu anstrengend. Mit einem Küchenwagen lässt sich das Essen wesentlich einfacher und risikoloser transportieren. Wer voll beladen mit mehreren Tellern durch die Wohnung balanciert, riskiert gefährliche Stürze.

### ▪ Treppen

Eine Treppe ohne Handlauf oder Geländer ist ein Risiko. Schließlich bieten glatte Wände keine Möglichkeit, sich festzuhalten und „Stolperer“ abzufangen. Mit einem Geländer oder Handlauf geht es viel sicherer. Der Fachhandel bietet unzählige, individuelle Lösungen für nahezu jede Wohnung an.

Übrigens: Die erste und letzte Treppenstufe sind die größten Gefahrenquellen!

### Tipp

- Schaffen Sie ausreichend Platz zwischen den Möbeln, um sich auch mit einer etwaigen Gehhilfe sicher bewegen zu können!
- Mit Bewegungsmeldern können Lampen nachts auch ohne Betätigung eines Schalters angeschaltet werden. Lassen Sie sich über diese technische Möglichkeit einmal im Fachhandel beraten.
- Wischen Sie Wasserpfützen immer gründlich auf. Sie können sonst zu gefährlichen Rutschfallen werden.
- Das Telefon sollte gut erreichbar sein.
- Tragen Sie gut sitzendes Schuhwerk.
- Mit einem Toilettenstuhl kann der Gang zur Toilette in der Nacht erspart werden. und der Toilettenstuhl kann innerhalb der Wohnung besser eingesetzt werden als ein Rollstuhl (kleiner Wendekreis und nicht so breit), kann über die jetzige Toilette überfahren.
- Die speziellen Schutzschalen einer Hüftschutzhose verteilen und absorbieren beim Sturz die entstehenden Kräfte. So muss nicht der Oberschenkelhalsknochen das ganze Körpergewicht abfangen und Gefahr eines Knochenbruches wird vermindert.

Über dieses alltägliche Risiko hinaus gibt es aber Stürze, deren Ursache im Verlust der Fähigkeit zur Vermeidung eines Sturzes liegt und häufig Folge einer Verkettung und Häufung von Risikofaktoren sind. Den betroffenen Patienten, überwiegend ältere Menschen oder Menschen mit reduziertem Allgemeinzustand, gelingt es nicht mehr, den Körper in Balance zu halten oder ihn bei Verlust des Gleichgewichts wieder in Balance zu bringen bzw. Sturzfolgen durch intakte Schutzreaktionen zu minimieren. Physische Auswirkungen von Stürzen reichen von schmerzhaften Prellungen über Wunden, Verstauchungen und Frakturen. Psychische Folgen können vom Verlust des Vertrauens in die eigene Mobilität über die Einschränkung des Bewegungsradius bis hin zur sozialen Isolation führen.