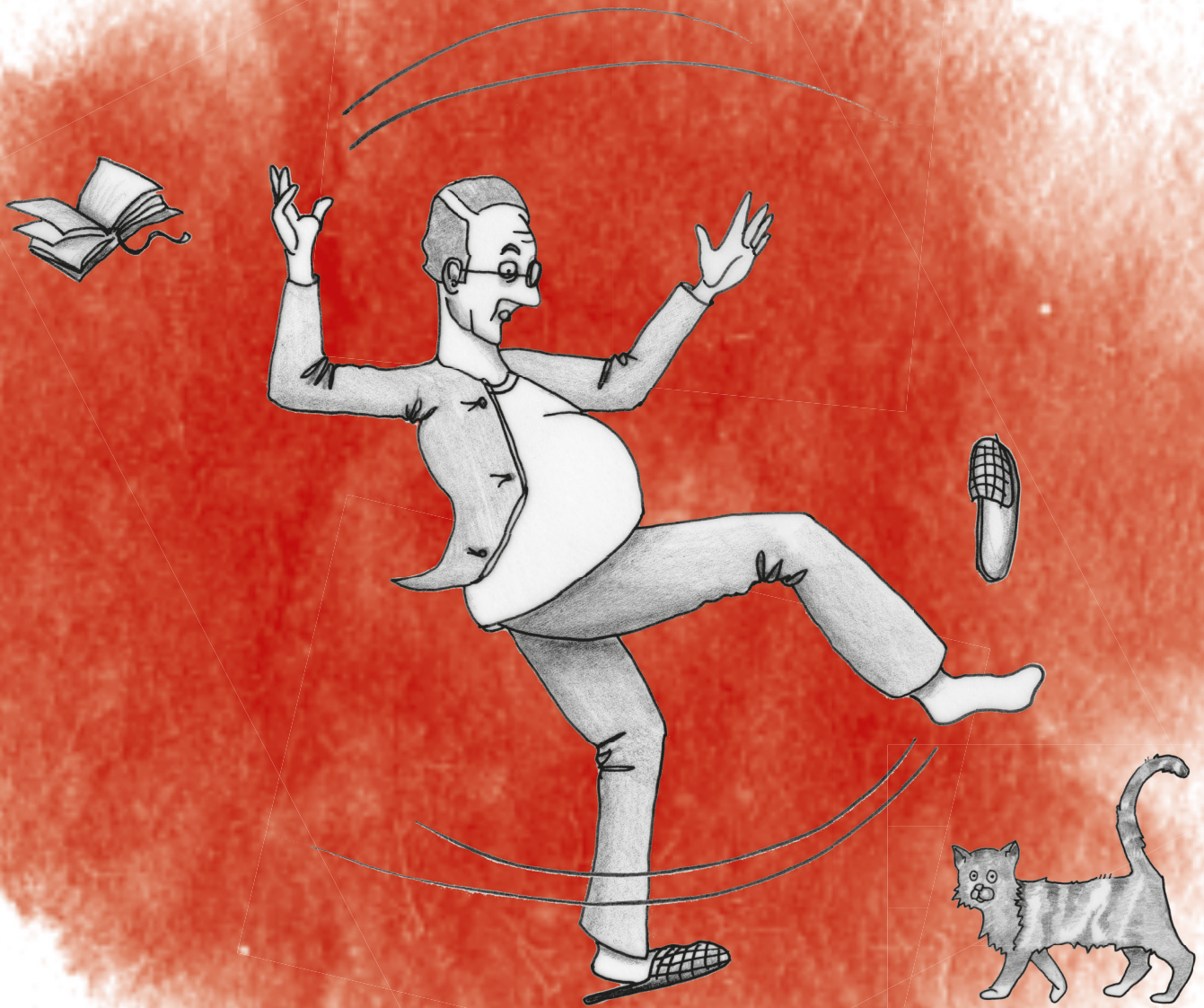




Häusliche Krankenpflege  
Sabine Brüggemann



Beratungsblatt

# Sturz

Ein Sturz ist ein Ereignis, bei dem der Betroffene unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer anderen tieferen Ebene aufkommt. Stürze können in jedem Alter auftreten und führen häufig zu schwerwiegen-

den Komplikationen. Daher möchten wir sie und ihre Angehörigen mit diesem Beratungsblatt informieren, wie man das Risiko und die Folgen eines Sturzes verringern kann.



## Was sind mögliche Ursachen?

Viele Faktoren tragen dazu bei, dass es zu einem Sturz kommen kann. Je mehr Faktoren zusammentreffen, umso größer ist die Gefahr zu stürzen.

- Gefahren in der Umgebung (z. B. Hindernisse auf dem Boden, zu schwache Kontraste, geringe Beleuchtung)
- ungeeignetes Schuhwerk
- unsachgemäßer Umgang mit Hilfsmitteln
- Angst vor Stürzen, Sturzvorgeschichte
- Medikamente (z.B. Herz-Kreis-Lauf-Mittel, Beruhigungsmittel)
- Sehbeeinträchtigung
- reduzierter Allgemeinzustand
- Beeinträchtigung des Bewusstseins (z.B. Verwirrtheit, häufig in Folge von Flüssigkeitsmangel, Demenz und Depression)
- Erkrankungen, welche die Beweglichkeit einschränken, Gefühls- und Bewegungsstörungen hervorrufen (z.B. nach Schlaganfall, Morbus Parkinson, Diabetes mellitus)
- Erkrankungen mit kurzfristiger Ohnmacht (z.B. Epilepsie, Blutzuckerentgleisung)

- Schmerzen, Blutergüsse, Platzwunden, Prellungen und Frakturen

## Was kann ich selbst tun?

- ausreichende Flüssigkeitszufuhr (nach Möglichkeit ca. 1,5 l /Tag)
- Verbesserung des Wohnumfeldes z.B. durch geeignete Beleuchtung (Nachtlicht) oder das Anbringen von Haltegriffen sowie die Beseitigung von Stolperquellen, wie Teppiche, Türschwellen, Verlängerungskabel
- geeignete Hilfsmittel (z.B. Toiletten-sitzerhöhung, Duschstuhl, Rollator) und deren sachgemäße Anwendung (z.B. Feststellen der Bremsen am Rollstuhl/Rollator und das Abstellen der Hilfsmittel in Ihrer Reichweite)
- festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle

Wenn sie weitere Fragen zur Sturzprophylaxe oder Wohnraumanpassung haben stehen ihnen unsere Pflegekräfte jederzeit zur Verfügung.

## Was sind mögliche Folgen?

Stürze können physische und psychische Auswirkungen haben. Hierzu zählen:

- Verlust des Selbstvertrauens, Angst erneut zu stürzen
- Immobilität und Pflegebedürftigkeit
- Operationen/Krankenhausaufenthalt

