
Sicherer zu Hause

Wie sich Stürze
vermeiden lassen

Die Sturzrisiken

Sie sind besonders sturzgefährdet, wenn Sie

- unsicher gehen, weil Sie Probleme mit dem Gleichgewicht und der Körperbalance haben,
- nicht mehr so gut sehen,
- an einer Krankheit leiden, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen kann, wie etwa Diabetes mellitus oder Herzrhythmusstörungen,
- Schmerzen haben,
- sich geistig schlecht orientieren können (z.B. bei Demenz) oder sich Ihre Stimmung etwa durch eine Depression verändert,
- sich beeilen müssen, um noch rechtzeitig auf die Toilette zu kommen,
- schon einmal gestürzt sind und seither Angst vor einem erneuten Sturz haben.

Es gibt aber auch Risikofaktoren in der Umgebung und in der Lebensführung, zum Beispiel

- Schuhe und Kleidung, die einen Sturz begünstigen (z.B. offene Hausschuhe),
- Medikamente, die das Bewusstsein negativ beeinflussen, oder die falsche Einnahme von Medikamenten,
- Alkohol,
- Stolperfallen wie Badematten und Teppichbrücken, herumliegende Kabel oder Haustiere,
- schlechte Beleuchtung,
- nasse oder glatte Bodenbeläge.

Was Sie selbst tun können

- Stärken Sie ihr Körpergefühl, indem Sie Ihre Balance und Kraft trainieren – am besten unter Anleitung in einer Sportgruppe oder bei der Krankengymnastik.
- Verwenden Sie nur funktionstüchtige Hilfsmittel für Ihre Mobilität wie einen Gehstock oder einen Rollator.
- Lassen Sie Ihre Sehfähigkeit beim Augenarzt kontrollieren. Wenn Sie eine Brille benötigen, tragen Sie diese auch!
- Passen Sie Ihre Wohnumgebung an und reduzieren Sie Risiken wie Teppichbrücken oder schlechte Beleuchtung.
- Lassen Sie in der Dusche und am WC Haltegriffe montieren.
- Legen Sie eine Gummimatte mit Saugnäpfen in Dusche oder Badewanne.
- Lassen Sie eventuell einen Duschsitz montieren.
- Bitten Sie Ihren Hausarzt, Ihre Medikamente im Hinblick auf Sturzrisiken zu überprüfen.

Etwa ein Drittel der über 65-Jährigen Deutschen stürzt mindestens einmal im Jahr. Das Heikle an einem Sturz: Die Folgen können erheblich sein und Ihre Lebensqualität deutlich einschränken.

Was wir für Sie tun können

- Wir schätzen mit Ihnen gemeinsam Ihr ganz individuelles Sturzrisiko ein.
- Wir beraten Sie, wie Sie die vorhandenen Risiken reduzieren können.
- Wir spüren die Gefahrenquellen in Ihrer Wohnung auf und beraten Sie, wie Sie Ihre Wohnumgebung sicherer machen können.
- Gemeinsam mit Ihnen schauen wir, wie die richtige Kleidung und Schuhe das Sturzrisiko minimieren können.
- Wir informieren Sie über nützliche und für Ihren Bedarf geeignete Hilfsmittel wie zum Beispiel Gehhilfen oder Hüftschutzhosen.
- Entsprechend der ärztlichen Anleitung betreuen wir medizinisch Ihre Grunderkrankungen wie Diabetes mellitus oder Herzerkrankungen.