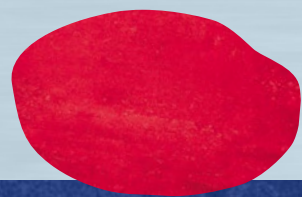




Nachlassende Muskelkraft, fehlendes Gleichgewicht und Stolperfallen fördern die Sturzgefahr.



Jeder dritte Mensch über 60

stürzt wahrscheinlich einmal im Jahr. Sturzangst ist dann oft die Folge, verbunden mit einer freiwilligen Einschränkung der Mobilität und daraus entstehender Abnahme der Muskelkraft. Dies kann weitere Stürze begünstigen.

Wie die Johanniter Ihnen helfen können:

Wir haben für Sie weitere hilfreiche Informationen zu folgenden Themen zusammengestellt:

- Chronische Wunden
- Dekubitusprophylaxe in der Pflege
- Demenz
- Förderung der Harnkontinenz
- Kontrakturenprophylaxe und Mobilitätsförderung in der Pflege
- Mangelernährung und ihre Folgen
- MRSA
- Schmerzmanagement in der Pflege

Für ein gutes Gefühl

Familie ist das Wichtigste im Leben. Egal was passiert oder wie sich unser Alltag gestaltet: Unsere Liebsten möchten wir immer in Sicherheit und gut versorgt wissen. Als pflegende Angehörige, Familienmitglieder im höheren Alter oder mit gesundheitlichen Einschränkungen, bei den Johanniter sind Sie in guten Händen.

Der Johanniter-Pflegecoach

Der Johanniter-Pflegecoach unterstützt pflegende Angehörige mit Online-Kursen und Beratung. Er hilft, Belastungen zu reduzieren – kostenlos, ortsunabhängig und rund um die Uhr. Aktuell finden Sie unter johanniter-pflegecoach.de folgende Kurse:

- Grundlagen der häuslichen Pflege
- Alzheimer und Demenz
- Wohnen und Pflege im Alter
- Rechtliche Vorsorge für den Ernstfall
- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit



www.johanniter-pflegecoach.de

Der Johanniter-Menüservice

Was auch immer Sie gerne essen oder der Diätplan erfordert – die Johanniter liefern Ihnen eine große Auswahl schmack- und nahrhafter Gerichte nach Hause.

Der Johanniter-Hausnotruf

Auf Knopfdruck sind Sie mit unserer Zentrale verbunden, die Ihnen Hilfe schickt. Rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche.



Rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter:
0800 32 33 800 (gebührenfrei)

Stand: 04/2022

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Lützowstraße 94, 10785 Berlin
www.johanniter.de



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Tipps für Betroffene
und pflegende Angehörige
Vermeidung von Stürzen



JOHANNITER

Wenn der Teppich zur Stolperfalle wird

Ein Sturz kann für ältere Menschen ein einschneidendes Ereignis sein. Denn nicht nur Verletzungen sind oft die Folge, auch das Selbstvertrauen in die eigenen motorischen Fähigkeiten kann dadurch schwinden. Um weitere vermeintlich gefährliche Situationen zu meiden, werden nach einem Sturz die körperlichen Aktivitäten häufig freiwillig eingeschränkt. Der dadurch bedingte Muskelabbau steigert wiederum das Sturzrisiko – ein klassischer Teufelskreis.

Die meisten Stürze passieren zu Hause: Auf der Treppe, im Bad oder beim nächtlichen Gang zur Toilette. Viele Gefahrenquellen innerhalb der näheren Umgebung lassen sich einfach feststellen. Schlechte Beleuchtung, glatte Böden, mangelnde oder fehlende Haltemöglichkeiten, Stolperfallen, unebene Straßen und Gehwege oder auch schlechte Wetterverhältnisse erhöhen das Sturzrisiko erheblich.

Sturzgefährdete Menschen

Am stärksten sind Menschen mit Erkrankungen gefährdet, die die Mobilität, Motorik oder Sensibilität verändern. Dazu gehören zum Beispiel Menschen mit der Parkinson-Krankheit, Multipler Sklerose, nach einem Schlaganfall, mit Arthritis, Diabetes und mit einem schlechten Allgemeinzustand.

Aber auch bei Menschen mit Sehbeeinträchtigung – häufig aufgrund ungeeigneter Brillen und reduzierter Kontrastwahrnehmung – oder mit Erkrankungen, die eine kurzzeitige Bewusstlosigkeit hervorrufen können, wie Diabetes (bei Unterzuckerung), Epilepsie, niedriger Blutdruck (Hypotonie) und Bluthochdruck (Hypertonie), besteht eine erhöhte Sturzgefahr. Ebenso gefährdet sind Menschen, die aufgrund psychischer Erkrankungen wie Depressionen oder Demenz beruhigende oder schlaffördernde Medikamente einnehmen. Oft können auch bereits schlecht sitzende Kleidung oder nicht passende Schuhe einen Sturz auslösen.

Maßnahmen gegen Stürze

Viele Maßnahmen zur Verhinderung von Stürzen sind gar nicht besonders aufwendig: Bereits durch ein paar Haltegriffe in der Wohnung, einen Termin bei der Ärztin oder beim Arzt oder den Kauf passender Kleidung können Sie die Sturzgefahr verringern und ernste gesundheitliche Schäden vermeiden. Mit den folgenden Tipps senken Sie das Sturzrisiko für sich selbst oder für Ihre zu pflegenden Angehörigen.

Balance- und Kraftübungen mithilfe von Physiotherapie und Angehörigen helfen, Ihre körperliche Konstitution wiederherzustellen oder aufrechtzuerhalten. Einfache Übungen sind zum Beispiel Aufstehen und Hinsetzen, längeres Stehen und Gehübungen. Das Pflegepersonal führt mit Ihnen Übungen im Rahmen der aktivierenden Grundpflege durch.

Regelmäßige Konsultationen beim Hausarzt oder der Hausärztin garantieren Ihnen, dass Ihr Gesundheitszustand überprüft wird, Medikationen angepasst und gegebenenfalls **fachärztliches Personal** hinzugezogen werden kann. Es sollte regelmäßig geprüft werden, ob Bedarf für Hilfsmittel wie geeignete Sehhilfen, Rollatoren oder Protektoren besteht. Sanitätshäuser und Optikfachgeschäfte passen die jeweiligen Hilfsmittel auf Ihre individuellen Bedürfnisse an.

Passende Kleidung und Schuhe sowie der richtige Sitz sind recht einfach zu gewährleisten. Tragen Sie keine zu langen und zu weiten Hosen beziehungsweise Röcke. Anti-Rutsch-Socken sind innerhalb der Wohnung empfehlenswert, um besonders bei geschwollenen Beinen auf Schuhe verzichten zu können. Schuhe sollten Ihnen gut passen, geschlossen und möglichst ohne Schnürsenkel sein.

Wohnraumanpassungen durch verbesserte Beleuchtung, Haltemöglichkeiten, rutschfeste Unterlagen in Bad und Dusche sowie Wannenslifte reduzieren das Unfallrisiko im Alltag. Stolperfallen wie Teppiche und Läufer sollten Sie aus der Wohnung entfernen.

Eine **Anpassung der Ernährung** mit vitamin- und ballaststoffreicher aufbauender Kost hilft insbesondere Menschen mit geschwächtem Allgemeinzustand. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um einen kreislaufbedingten Schwindel zu vermeiden.

Das Hausnotrufsystem der Johanniter sorgt seit 30 Jahren dafür, dass sich Menschen zu Hause sicher aufgehoben fühlen. Bei einem Sturz genügt ein Knopfdruck und die Hausnotruf-Zentrale schickt qualifizierte Hilfe auf den Weg.

Bei Fragen oder Anregungen steht Ihnen das Johanniter-Pflegeteam jederzeit zur Verfügung!

Hilfreiche Tipps, um Stürze zu vermeiden

Viele Stürze lassen sich vermeiden. Anhand der folgenden Checkliste können Sie Sturzfallen in Ihrer Wohnung erkennen und ihnen aktiv entgegenwirken. Setzen Sie ein Häkchen, wenn die Situation bereits optimal gelöst ist.

- Im gesamten Wohnbereich ist die Beleuchtung gut.
- An der Eingangstür befindet sich ein Lichtschalter.
- Alle Treppenstufen sind sicher.
- Fußmatten vor der Wohnungstür sind bodengleich eingelegt.
- Handläufe im Treppenhaus und im Haus sind vollständig.
- Türschwellen wurden beseitigt.
- Geeignete Hilfsmittel (Stock, Rollator etc.) sind stets in Reichweite.
- Der Lichtschalter ist vom Bett aus leicht zu erreichen.
- Die Höhen der Arbeitsflächen in der Küche sind angepasst.
- Oberschränke sind tiefer angebracht.
- Im Kochbereich ist rutschhemmender Bodenbelag verlegt.
- Auf Teppiche wird weitestgehend verzichtet. Vorhandene Teppiche sind rutschsicher verlegt.
- Die Betthöhe ist angepasst.
- Der Bodenbelag im Bad ist rutschhemmend.
- An der Badewanne befinden sich Haltegriffe. In der Dusche ist ein Sitz an der Wand befestigt.
- Der Toilettensitz ist erhöht.
- Der Toilettenpapierhalter ist gut zu erreichen.

Macht Sie selbstständig und sicher!
Der Johanniter-Hausnotruf.

0800 32 33 800*
www.johanniter.de/hausnotruf

*gebührenfrei

