



SRH KLINIKEN

**VORBEUGUNG VON STÜRZEN**  
HEILEN - HELFEN - HANDELN

 **SRH** GESUNDHEITZENTREN  
NORDSCHWARZWALD



# VORBEUGUNG VON STÜRZEN

Um Ihre Sturzrisiken frühzeitig zu erkennen und geeignete Maßnahmen zur Vermeidung zu ergreifen, ermitteln wir Ihr Sturzrisiko. Daraus leiten wir Vorgehensweisen ab, die das Sturzrisiko für Sie soweit als möglich reduzieren lassen. Deshalb stellen wir auch frühzeitig geeignete Hilfsmittel für Sie bereit und helfen Ihnen, diese richtig einzusetzen. Unser Team informiert Sie über Gefahrenquellen, Unterstützungsmöglichkeiten sowie Möglichkeiten zur Selbsthilfe und die Verwendung und Anwendung der geeigneten Hilfsmittel.

## Unser Qualitätsversprechen

Die SRH Gesundheitszentren Nordschwarzwald GmbH ist Mitglied im Qualitätsverbund Gesundheit und nach DIN ISO 9001:2015 und QMS-Reha zertifiziert, sodass Sie sicher sein können: Bei uns sind Sie in besten Händen!



Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir geschlechtsneutrale Bezeichnungen. Wir bitten um Ihr Verständnis.



## RISIKOFAKTOREN FÜR STÜRZE

Leider ist es nicht immer möglich, einen Sturz zu verhindern. Hier einige Risikofaktoren, die zu einem Sturz führen können:

- Probleme mit dem Gleichgewicht und der Balance
- Eingeschränkte Bewegungsfähigkeit
- Erkrankung, wie z. B. Durchblutungsstörungen (AVK), Taubheitsgefühl in den Beinen (Polyneuropathie), offenes Bein (Ulcus cruris), Osteoporose
- Erkrankungen mit einer kurzen Ohnmacht wie z. B. Hypoglykämie (Unterzuckerung)
- Hypotonie (zu niedriger Blutdruck)

- Herzrhythmusstörungen
- Epilepsie (Krampfanfälle)
- Unvermögen Harn oder Stuhl zurückzuhalten (Inkontinenz, Dranginkontinenz)
- Angst vor Stürzen, z. B. weil Sie schon einmal gestürzt sind
- Verwendung von nicht angepassten oder nicht erklärten Hilfsmitteln
- Offene Schuhe und zu enge Kleidung
- Einige Medikamente, wie z. B. Schlafmittel, Beruhigungsmittel, einige Schmerzmittel
- Gefahren in der Umgebung, wie z. B. schlechte Beleuchtung, steile Treppen, zu wenig Haltegriffe, glatte, rutschige und nasse Fußböden

- Stolpergefahren (Teppichkante, herumliegende Gegenstände)
- Fremde Umgebung
- Unebene Gehwege, Straßen und schlechte Wetterverhältnisse
- **Bei starker Sturzneigung ist das Tragen von Hüftprotektoren, Helm, Knie- und Ellenbogenschonern eine präventive Maßnahme**

## UNSERE TIPPS HELFEN IHNEN, AUCH ZUHAUSE STÜRZE ZU VERMEIDEN:

- Tragen Sie feste geschlossene Schuhe, **auch Hausschuhe**
- Benutzen Sie die verordneten Hilfsmittel (z. B. Unterarmgehhilfen, Gehwagen, Haltegriffe, etc.)
- Führen Sie unter Anleitung und nach Absprache mit unseren Therapeuten regelmäßig Gleichgewichts- und Balanceübungen selbständig durch, z. B. langsames Aufstehen aus dem Stuhl, Gehübungen
- Tragen Sie bequeme, angemessene Kleidung
- Sorgen Sie immer für ausreichende Lichtverhältnisse. Wenn Sie nachts aufstehen müssen, schalten Sie unbedingt das Licht an (**Bewegungsmelder nachts**)
- Sprechen Sie bei Schwindel oder Veränderung der Körperwahrnehmung mit dem Pflegepersonal oder dem Arzt
- Beseitigen Sie Stolperfallen, wie **Brücken** oder **Teppiche, Kabel** und markieren Sie Gefahrenquellen, z. B. mit Reflektoren an Treppenabsätzen
- Passen Sie das Tempo Ihren Möglichkeiten und den geforderten Situationen an und lassen Sie sich nicht verunsichern
- **Eine Greifzange zum Aufheben von Dingen nutzen**
- **Hausnotrufsystem (am Körper)**

## BLUTDRUCKABFALL ALS MÖGLICHE STURZURSACHE?

Physiotherapeutische Maßnahmen bei niedrigen Blutdruckwerten sind im Bezug auf die Sturzprophylaxe nur gering wirksam (z. B. Lagewechsel vom Liegen zum Sitzen und vom Sitzen zum Stehen). Auch 30 – 60 Minuten nach der Mahlzeit kann ein kritischer Zeitraum sein.

### Hier sind folgende Maßnahmen sinnvoll:

- Trinken Sie täglich 2 Liter Flüssigkeit
- Verteilt auf den Tag kleinere Portionen bei den Mahlzeiten
- Übermäßiger Alkohohlgenuss führt zu Gefäßerweiterungen und kann dadurch zu einem Blutdruckabfall führen.
- Stellen Sie das Kopfteil Ihres Bettes 20% höher
- Nehmen Sie kein heißes Vollbad
- Tragen Sie Stützstrümpfe



# VERBESSERUNG FÜR EINE WOHNRAUMANPASSUNG

## Teilerstattung der Kosten kann unter bestimmten Umständen durch die Pflegekasse erfolgen

### Wohnräume:

- Höhere Sitzmöbel mit Armlehnen
- Höhenverstellbares Pflegebett
- Anbringen von Stockhaltern
- Montieren Sie Handläufe zum Festhalten
- Entfernen von Türschwellen

### Aufgänge und Treppen:

- Geländer beidseits an den Treppen
- Makierungsstreifen an Kanten, Treppenstufen

### Badezimmer:

- Erhöhte Toilette mit Handgriffen
- Bei Nutzung der Badewanne, Badebrett und Haltegriffe, bzw. Badewannenlifter einbauen
- Bei Nutzung der Dusche empfiehlt sich eine ebenerdige Dusche mit wandfixiertem Sitz und Haltegriffen
- Rutschfeste Matten in und vor der Dusche oder Duschwanne





**Ihre Ansprechpartner:**

Unsere Aufnahme steht Ihnen gerne für Fragen und Terminanfragen zur Verfügung:

Telefon +49 (0) 7083 926-4444

Kostenlose Service-Hotline

+49 (0) 800 0443344

[patientenservice@gns.srh.de](mailto:patientenservice@gns.srh.de)

BEI FRAGEN STEHEN WIR IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG –  
ZÖGERN SIE NICHT, UNS ANZUSPRECHEN.  
IHR PFLEGETEAM / IHR PHYSIOTHERAPIETEAM







Dieser QR-Code verbindet Ihr Mobiltelefon direkt mit unserer Internetseite.

## **SRH Gesundheitszentren Nordschwarzwald GmbH**

Gisela-und-Hans-Ruland-Straße 1 | 76337 Waldbronn

Telefon +49 (0) 7243 603-0 | Telefax+49 (0) 7243 603-2630

info@gns.srh.de | [www.gesundheitszentren-nordschwarzwald.de](http://www.gesundheitszentren-nordschwarzwald.de)

