



So erreichen Sie uns:
**Zentrum für Altersmedizin im
südlichen Sachsen-Anhalt (ZASSA)**
Herr Prof. Dr. med. T. Prell
Ernst-Grube-Straße 40
06120 Halle (Saale)

E-Mail: geriatrie@uk-halle.de

**Nähere Informationen erhalten Sie auf unserer
Internetseite unter:**

www.medizin.uni-halle.de/zassa



Zentrum für Altersmedizin im südlichen Sachsen-Anhalt (ZASSA)

Sturz!

Tipps zur Vorbeugung

Information für Patienten und Angehörige

www.medizin.uni-halle.de/zassa



UKH

Universitätsklinikum
Halle (Saale)

Etwa ein Drittel der über 65-jährigen Patienten stürzen mindestens einmal im Jahr und die Häufigkeit der Stürze nimmt im Alter weiter zu. Ein Sturz ist ein einschneidendes Erlebnis, weil er zu Verletzungen führt, aber auch durch die Angst erneut zu stürzen die Mobilität stark einschränken kann. Außerdem stürzen 70% der Patienten, die einmal gestürzt sind, innerhalb der folgenden 12 Monate erneut.

Diese Broschüre soll Ihnen Tipps geben, um ihr Sturzrisiko zu senken und Stürzen vorzubeugen.

Allgemeine Empfehlungen



- Gemeinsam mit ihrem behandelnden Arzt sollten Ihre individuellen Risiken für einen Sturz erfasst werden, um ein sinnvolles Behandlungskonzept zu erstellen.
- Körperliche Aktivität, Gleichgewichtstraining unter ärztlicher und physiotherapeutischer und ergotherapeutischer Anleitung sind extrem wichtig, um Stürzen vorzubeugen.
- Wenn Sie mehr als 5 Medikamente einnehmen, sollten diese mindestens einmal jährlich von Ihrem Arzt überprüft werden, ob sie in der Form und Menge noch notwendig sind.
- Essen und Trinken Sie ausreichend und kontaktieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie ungewollt Gewicht verlieren.
- Benutzen Sie Ihre Gehhilfen.
- Tragen Sie immer Ihre Brille oder Hörgeräte.
- Tragen Sie festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle.
- Lassen Sie sich Zeit bei Lagewechseln, beispielsweise beim Aufstehen vom Liegen in den Stand.
- Achten Sie auf ausreichende Beleuchtung, insbesondere nachts, wenn Sie raus auf Toilette müssen.



Tipps für zu Hause

- Teppiche und Fußmatten sollten glatt und ohne Kanten auf dem Fußboden liegen.
- Frei liegende Matten sollten eine Antirutschbeschichtung haben.
- Treppen und Stufen sollten gut beleuchtet sein. Vom Bett aus sollte man Licht ein- und ausschalten können.
- Entfernen Sie alle Kabel und Schnüre aus dem Gehbereich.
- Alle Dinge des alltäglichen Lebens sollten aus einer sicheren Position heraus und ohne Verrenkungen erreichbar sein (kein Hochsteigen, keine gebückte Haltung).
- Nutzen Sie rutschfeste Badematten.
- Duschgel/Seife sollte erreichbar sein, ohne dass Sie sich weit herauslehnen müssen.
- Nutzen Sie Handgriffe bei Badewanne und Dusche. Stühle und die Toilette sollten eine Höhe haben, von der Sie bequem aufstehen können (eventuell Nutzung eines Sitzkissens oder Toilettensitzerhöhung).
- Das Telefon sollte leicht erreichbar sein. Eventuell ist auch die Versorgung mit einem Hausnotruf sinnvoll.
- Die Möbel sollten so gestellt sein, dass Sie die Fenster öffnen können, ohne sich zu strecken oder das Gleichgewicht zu verlieren.
- Wenn Sie Probleme haben Ihre Hilfsmittel (Gehstock, Rollator) zu nutzen, besprechen Sie dies mit ihrem Arzt oder Therapeuten.