

STURZ, NEIN DANKE!

WIE STÜRZE VERMIEDEN WERDEN

AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtirol

VERFASST VON:

Annegret Runggaldier
Astrid Kustatscher
Elfriede Ploner
Emanuela Pattis
Maria Oberprantacher
Stefania Negro

HERAUSGEBER:

Südtiroler Sanitätsbetrieb

GRAFIK:

Maddalena Aliprandi

DRUCK:

Europrint - 2016

BIBLIOGRAPHIE:

Südtiroler Sanitätsbetrieb, Leitlinie Sturzprävention im Territorium
Prof. Ulrike Arens-Azevedo, Fakultät Life Sciences.

VORWORT

Stürze im Alter sind die Hauptursache für Verletzungen. Menschen, die schon einmal gestürzt sind haben lange Zeit mit schweren gesundheitlichen Folgen zu kämpfen. Auch wenn die Verletzungen verheilt sind, bleiben viele in ihrer Lebensführung und Lebensqualität eingeschränkt.

Es gibt viele Gründe für Stürze aber auch Möglichkeiten, diese zu verhindern.

Diese anschaulich gestaltete Broschüre soll zu diesem Thema sensibilisieren und Hinweise zur Vorbeugung von Stürzen im täglichen Leben aufzeigen.

1

STURZPRÄVENTION

Der Sturz ist ein unbeabsichtigtes zu Boden gehen.

(Tinetti und Williams 1997)

Ein Sturz im Alter ist besonders gefährlich, da der Körper verletzungsanfälliger ist und der Heilungsprozess mehr Zeit in Anspruch nimmt als in jungen Jahren. Die Knochen werden vor allem an den Wirbelkörpern, Oberschenkeln und Hüften brüchiger. Ein Sturz verursacht starke Schmerzen und schränkt die Betroffenen in ihrer Bewegungsfreiheit oft langfristig ein. Dies führt zu Pflegeabhängigkeit, Unsicherheit und Angst. Die Betroffenen bewegen sich kaum. Die Muskeln werden schwach, die Koordination der Bewe-

gungen verschlechtert sich und es kommt zu Gleichgewichtsstörungen.

Bewegung gehört jedoch zu den wichtigsten Vorsorgemaßnahmen gegen Stürze. Muskelkraft und ein gutes Balancegefühl sind Voraussetzung für ein sicheres Gehen.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr sind äußerst wichtig.

Die meisten Stürze können durch einfache Vorsichtsmaßnahmen verhindert werden.

*Jede dritte ältere Person
stürzt mindestens ein Mal
im Jahr.*

*30 auf 100 der Gestürzten
verletzen sich.*

*Die Hälfte kann nicht mehr
gehen wie vorher.*

3

BIN ICH STURZGEFÄHRDET?

Ich bin 65 Jahre oder älter.

JA ☐

NEIN ☐

Ich bin in den letzten 6 Monaten schon einmal gestürzt.

JA ☐

NEIN ☐

Es bereitet mir Probleme, länger als 15-20 Sekunden auf einem Bein zu stehen.

JA ☐

NEIN ☐

Meine Seh- oder Hörfähigkeit ist eingeschränkt.

JA ☐

NEIN ☐

Ich nehme regelmäßig mehr als 4 Medikamente ein.

JA ☐

NEIN ☐

Haben Sie auch nur eine der Fragen mit »Ja« beantwortet, besteht für Sie ein gewisses Sturz-Risiko. Je mehr Fragen Sie mit »Ja« beantwortet haben, desto höher ist Ihr persönliches Sturz-Risiko.

In beiden Fällen sollten Sie sich an Ihre/n Hausärztin/arzt oder an die SprengelkrankenpflegerInnen wenden um eine fachgerechte Beratung zu erhalten.

DIE HÄUFIGSTEN STURZRISIKOFAKTOREN

1. Einschränkung der Bewegung

*

2. Gleichgewichtsstörungen

*

3. Beeinträchtigung Sehen, Hören

*

4. Risikofaktoren innerhalb und
außerhalb des Hauses

*

5. Zu wenig Flüssigkeit, Übergewicht,
Untergewicht



BEWEGUNG

EINSCHRÄNKUNG DER BEWEGUNG

Viele Stürze ereignen sich, weil ältere Menschen durch mangelnde Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, Gefahrensituationen nicht mehr schnell genug abwenden können. Wer auch im Alter selbständig

bleibt und sich viel bewegt, fühlt sich sicherer als Menschen, die sich aus Angst vor dem Hinfallen immer weniger bewegen.



7

SO BLEIBEN SIE FIT UND MOBIL



AUF DER STELLE GEHEN:
ZUM EINWÄRMEN

- * mit einer Hand an einem stabilen Griff festhalten
- * auf der Stelle gehen und die Knie dabei hoch heben



EINBEINSTAND:

- * mit beiden Händen an einem stabilen Griff festhalten
- * Gewicht langsam nach rechts bringen
- * das linke Bein heben
- * einige Sekunden in dieser Position bleiben
- * Gewicht langsam nach links bringen
- * das rechte Bein heben
- * einige Sekunden in dieser Position bleiben



9



SEITNEIGUNG IM STAND:

- * mit beiden Beinen sicher auf dem Boden stehen, Füße nicht zu eng hinstellen
- * Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen
- * Oberkörper langsam nach rechts neigen, mit der Hand am Oberschenkel entlang rutschen
- * einige Sekunden in dieser Position bleiben
- * Oberkörper langsam nach links neigen, mit der Hand am Oberschenkel entlang rutschen
- * einige Sekunden in dieser Position bleiben



RUMPFDREHUNG IM STAND:

- * mit beiden Beinen sicher auf dem Boden stehen, Füße nicht zu eng hinstellen
- * Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen Arme vor dem Körper kreuzen
- * Oberkörper langsam nach rechts drehen, über die Schulter nach hinten schauen
- * einige Sekunden in dieser Position bleiben
- * Oberkörper langsam nach links drehen, über die Schulter nach hinten schauen
- * einige Sekunden in dieser Position bleiben



11

SEITNEIGUNG IM SITZEN:



- * auf einem stabilen Stuhl sitzen
- * die Füße sicher auf den Boden stellen
- * Oberkörper langsam nach rechts neigen
- * einige Sekunden in dieser Position bleiben
- * Oberkörper langsam nach links neigen
- * einige Sekunden in dieser Position bleiben
- * evtl. die Arme über dem Kopf zur Seite mitnehmen



RUMPFDREHUNG IM SITZEN:

- * auf einem stabilen Stuhl sitzen
- * die Füße sicher auf den Boden stellen
- * Arme vor dem Körper kreuzen
- * Oberkörper langsam nach rechts drehen, über die Schulter nach hinten schauen
- * einige Sekunden in dieser Position bleiben
- * Oberkörper langsam nach links drehen, über die Schulter nach hinten schauen
- * einige Sekunden in dieser Position bleiben



13



KNIEBEUGEN IM STAND:

- * mit beiden Händen an einem stabilen Griff festhalten
- * Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilen
- * beide Knie leicht beugen
- * einige Sekunden in der Beugung bleiben
- * beide Beine wieder strecken



Seitliches Gehen:

- * mit beiden Händen an einem stabilen Griff festhalten
- * das rechte Bein zur Seite stellen, Füße auseinander stellen
- * das linke Bein nachstellen, Füße nebeneinander stellen
- * weitergehen, bis die Haltemöglichkeit aufhört
- * dann seitlich nach links zurück gehen zum Ausgangspunkt



15

BESSER GEMEINSAM ALS EINSAM





GLEICHGEWICHT

GLEICHGEWICHTSSTÖHRUNGEN

Im Alter lässt die Funktion des Gleichgewichtsorgans nach. Gleichgewicht kann durch gezielte Übungen gestärkt werden. Beispiele: Tanzen, Gymnastik, Gleichgewichtsübungen, Feldenkrais, Pilates, Tai Chi.

Blutdruckschwankungen sind nicht zu unterschätzen. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck und holen Sie sich fachliche Beratung.



SEHEN & HÖREN

BEEINTRÄCHTIGUNG SEHEN UND HÖREN

Durch die Veränderung im Alter kann sich das Auge den Hell-Dunkel-Situationen nicht so schnell anpassen. Ebenso werden Entfernungen schlechter eingeschätzt.

Schlechtes Sehen und Hören erschweren die Orientierung und stellen somit ebenfalls ein Sturzrisiko dar.

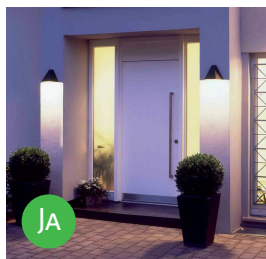
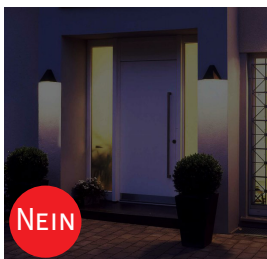
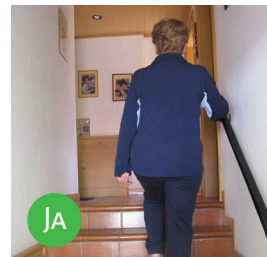
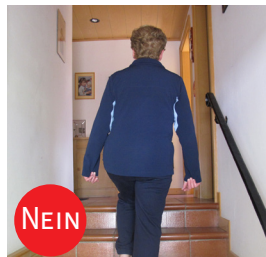
Lassen Sie sich Augen und Ohren regelmäßig durch einen Facharzt überprüfen und tragen Sie gegebenenfalls eine Brille oder ein Hörgerät.

Für mehr Sicherheit in der Nacht sollten Sie ein Nachtlicht mit Bewegungsmelder anbringen.



SICHER LEBEN

RISIKOFAKTOREN INNERHALB UND AUßERHALB DES HAUSES





ERNÄHRUNG

ZU WENIG FLÜSSIGKEIT, ÜBERGEWICHT, UNTERGEWICHT

Ein schlechter Ernährungs-
zustand und mangelnde
körperliche Aktivität sind ver-
bunden mit einem erhöhten
Sturzrisiko.

Körperliche Veränderungen
im Alter wirken sich indirekt
oder direkt auf die Ernährung
aus:

- * *VERRINGERUNG DER AKTIVEN MUSKELMASSE*
- * *EINLAGERUNG VON FETT*
- * *DER ENERGIEGESAMTBEDARF SINKT*
- * *VERÄNDERUNGEN DES SKELETTS*
- * *VERLUST AN KNOCHENMASSE*
- * *NACHLASSEN DES DURSTEMPFINDENS*
- * *GERINGERES HUNGERGEFÜHL*
- * *AUSGEPRÄGTES SÄTTIGUNGSGSGEFÜHL*



*DAMIT SIE MÖGLICHST LANGE FIT BLEIBEN, IST
EINE AUSGEWOGENE UND GESUNDE ERNÄHRUNG
UNERLÄSSLICH.*

*FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG IST ES NIE
ZU SPÄT. IHR KÖRPER FREUT SICH ÜBER EINE
AUSGEWOGENE UND GESUNDE ERNÄHRUNG
UND WIRD ES IHNEN MIT DER DAZU GEWON-
NEN LEBENSQUALITÄT DANKEN.*



EMPFOHLENE TRINKMENGEN AM TAG

WANN	WAS UND WIE VIEL
MORGENS	1-2 Tassen Kaffee - Tee
VORMITTAGS	1 Glas Saft, Buttermilch
MITTAGS	1 Tasse Suppe
	1 Glas Mineralwasser oder Saft
NACHMITTAGS	1-2 Milchkaffee
ABENDS	1-2 Tassen Frucht oder Kräutertee



VERANTWORTUNGSVOLLER
UMGANG MIT ALKOHOL!



EMPFEHLUNGEN FÜR EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

- * Täglich mindestens einmal einen frischen Salat und/oder Gemüse (zum Mittagessen oder Abendessen)
- * Obst den ganzen Tag über zur freien Verfügung
- * Mindestens einmal am Tag einen Obstsaft nach Wahl
- * Brot in allen Variationen - Vollkornbrot bevorzugt - Müsli
- * Meeresfisch besonders empfehlenswert am besten zweimal die Woche
- * Täglich Milch und Milchprodukte (Joghurt) möglichst fettarme Varianten
- * 2 bis 3 Mal Fleisch ist ausreichend!
- * Kleine Portionen wählen und Fleisch einer zarten Struktur wie Geflügel bevorzugen
- * Möglichst viel frische Kräuter, wenig salzen, keine scharfen Gewürze



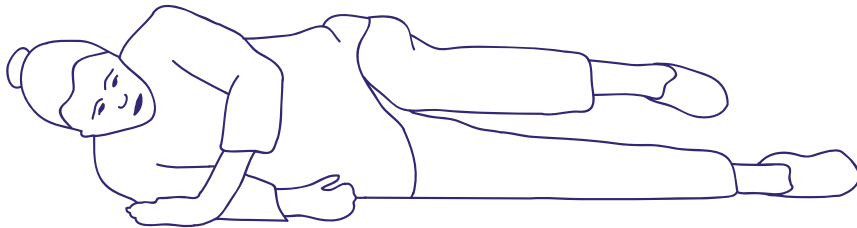
NOTFALL

UND WENN ICH TROTZDEM GESTÜRZT BIN...

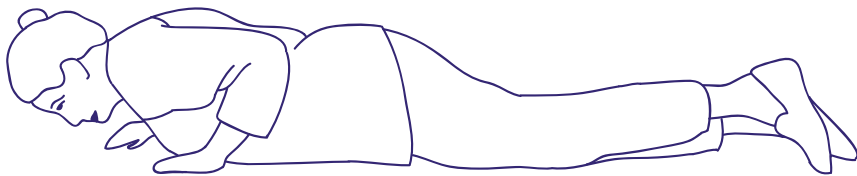
BEWAHREN SIE RUHE!

Bei starken Schmerzen bleiben Sie liegen und rufen Sie laut um Hilfe. Sie können auch durch Klopfzeichen auf sich aufmerksam machen.

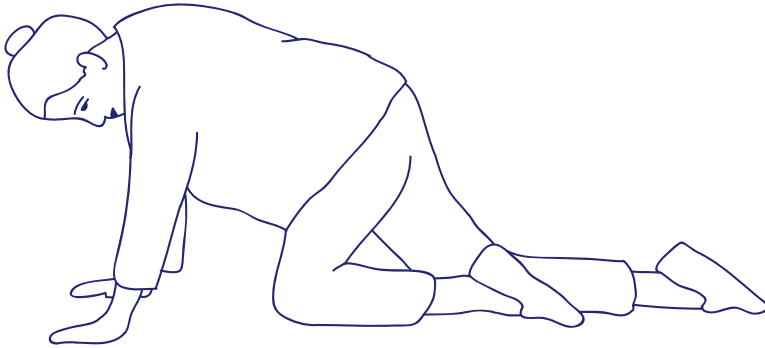
Wenn Sie noch imstande sind aufzustehen, machen Sie es in folgender Weise:



Versuchen Sie sich auf den Bauch zu drehen und winkeln Sie dazu ein Bein an.



Drehen Sie sich auf die Seite / rollen Sie sich auf den Bauch.



Stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab, um in den Vierfüßler-Stand zu gelangen



Kriechen Sie in die Nähe eines stabilen Gegenstandes, an dem Sie sich hochziehen können.
Informieren Sie den Hausarzt/ärztin oder die SprengelkrankenschwesterInnen, auch wenn Sie sich kaum verletzt haben.

INFO

SIE MÖCHTEN MEHR ZUM THEMA ERFAHREN?

<i>SPRENGEL</i>	<i>ADRESSE</i>	<i>TELEFON</i>
Gröden	Purgerstraße 14 - St.Ulrich	0471 797785
Eggental-Schlern	Steineggerstraße 3 - Kardaun	0471 365167
Salten-Sarnthein-Ritten	Innsbruckerstraße 29 - Bozen	0471 324811
Überetsch	J.G.Plazerstraße 29 - Eppan	0471 663493
Leifers	Innerhoferstraße 15 - Leifers	0471 595430
Unterland	Bonatti Platz 1 - Neumarkt	0471 829237
Oberau	Weißensteinerstraße 10 - Bozen	0471 469429
Europa	Palermostraße 54 - Bozen	0471 541114
Don Bosco	Don Bosco Platz 11 - Bozen	0471 541020
Gries-Quirein	L.Cadonna Platz 12 - Bozen	0471 909163
Zentrum-B.Boden-Rentsch	Rittnerstraße 37 - Bozen	0471 319505
Brixen	Romstraße 5 - Brixen	0472 813690
Klausen	Seebegg 17 - Klausen	0472 813140
Wipptal	St.-Jakob-Weg 8 - Sterzing	0472 774620
Tauferer Ahrntal	H.v.Taufersstr. 19 - Sand in Taufers	0474 586171
Bruneck und Umgebung	Paternsteig 3 - Bruneck	0474 586524
Hochpustertal	In der Au 6 - Innichen	0474 917466
Gadertal	Pikolein 48 - St.Martin in Thurn	0474 586128
Mals	Marktgasse 4 - Mals	0473 836000
Schlanders	Hauptstraße 134 - Schlanders	0473 736600
Naturns	Gustav Flora Straße 8 - Naturns	0473 671722
Lana	Andreas Hoferstraße 2 - Lana	0473 558315
Meran	Romstraße 3 - Meran	0473 496720
St.Leonhard	Passeirerstraße 3 - St. Leonhard	0473 659510