



Stürze

- Verstehen und verhindern -



Inhaltsverzeichnis

1. Ihre allgemeine Gesundheit
2. Stürze verstehen
3. Knochen & Brüche
4. Bewegung und Gleichgewicht
5. Gesunde Ernährung
6. Sehfähigkeit
7. Füße und Schuhwerk
8. Sturzangst
9. Medikamente
10. Checkliste Gesundheit & Lebensstil
11. Risiken in der Wohnumgebung
12. Checkliste für Ihre Sicherheit zu Hause
13. Notfallplan
14. Sturz Quiz

Ihre allgemeine Gesundheit

Warum ist Ihre Gesundheit von Bedeutung?

Eine Vielzahl von Erkrankungen kann Sie in Ihrer Bewegungsaktivität einschränken oder dazu führen, dass Sie sich unsicher auf den Beinen fühlen. Einige Beispiele dafür sind z.B. Schwindel, Arthritis, Herzerkrankungen, Depressionen, Schlaganfall, Parkinson oder Demenz.

Wussten Sie das?

Bereits kurzfristige Erkrankungen wie eine Grippe oder andere Infektionen kann Ihr Gleichgewicht beeinträchtigen und die Gefahr eines Sturzes erhöhen

Lassen Sie sich regelmäßig von Ihrem Arzt durchchecken und beraten, inwiefern diese Zustände Sie beeinflussen können!

Tipps: Damit Sie keinen Termin verpassen, legen Sie einen Kalender an und markieren Sie jeden vergangenen und zukünftigen Arztbesuch und wann der nächste Check-up fällig ist, 6-monatlich oder jährlich

Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems

Herzprobleme, Schlaganfälle, Kreislauferkrankungen und niedriger/ hoher Blutdruck – das alles sind Risikofaktoren für Stürze.

Es ist wichtig, die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems zu erhalten. Sie erreichen dies, indem Sie:

- Gesunde Blutdruckbereiche einhalten
- Auf eine gesunde Ernährung achten
- Ihr Gewicht in einem gesunden Bereich halten
- Regelmäßig sportlich aktiv sind

Sich schwindelig und schwach zu fühlen, erhöht das Risiko Ihr Gleichgewicht zu verlieren, zu stolpern und zu stürzen. Meist ist dies die Folge eines raschen Absinkens Ihres Blutdrucks, es kann aber auch das Zeichen für eine beginnende Erkrankung sein.

Wussten Sie das?

Schwindel und/oder Schwächeanfälle können durch Dehydratation oder Nebenwirkungen Ihrer Medikamente verursacht werden.

Ihre allgemeine Gesundheit

Geistiges Wohlbefinden

Im Altersverlauf wird es immer wichtiger, auf Ihr geistiges Wohlbefinden zu achten. Verschiedene kognitive Erkrankungen sind gerade ab dem Alter von 65 Jahren sehr häufig. Depressionen, Ängstlichkeit, Schlafstörungen und geistiger Verfall sind alles Risikofaktoren für Stürze.

Wussten Sie das?

Medikamente gegen Depression, Ängstlichkeit und Schlafstörungen können Ihr Sturzrisiko erhöhen!

Vermeehrt körperlich aktiv zu sein kann Ihnen dabei helfen, Depressionen, Ängstlichkeit oder Schlafstörungen in den Griff zu bekommen. Auch andere Behandlungen, wie z.B. die kognitive Verhaltenstherapie kann Ihnen dabei helfen. Bei dieser Methode geht es um Aufklärung, Problemlösungsstrategien, das Setzen von Zielen und strebt Verhaltensänderungen an.

Wussten Sie das?

Der Grund, vergesslich zu sein, kann in so etwas Einfachem wie fehlendem Schlaf, zu geringer Flüssigkeitszufuhr oder der Nebenwirkung eines Ihrer Medikamente begründet sein. In manchen Fällen empfiehlt es sich jedoch auch, Ihren Arzt aufzusuchen

Wann ich zum Arzt gehen sollte...

- Häufige Vergesslichkeit
- Nicht erklärbare Stürze oder Schwächeanfälle
- Schwere Depression oder Angstzustände

Modifiziert nach:
Staying Active and On Your Feet
NSW Government Health
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Körperliche Gesundheit

Arthritis im Bereich der unteren Extremitäten ist ein wichtiger Grund für Stürze und Beeinträchtigung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei älteren Menschen.

Wussten Sie das?

Arthritis kann Ihr Sturzrisiko um das 2,4-fache erhöhen!

Es ist wichtig aktiv zu bleiben und Ihre Gelenke beweglich zu halten. Achten Sie darauf sie jeden Tag zu bewegen!

Inkontinenz ist ebenfalls ein bekannter Risikofaktor für Stürze. Beckenbodentraining ist daher ein effektiver Weg für Frauen mit Stress oder Mischinkontinenz.

Stürze verstehen

Warum sind Stürze von Bedeutung?

Stürze sind ein großes Risiko für die Gesundheit und die Selbstständigkeit älterer Menschen.

Besonders die Altersgruppe 65+ ist davon stark betroffen. Pro Jahr stürzen 33% der Personen ab diesem Alter!

Durchschnittlich führt dabei einer von vier Stürzen zu einer schweren Verletzung, die ärztlich behandelt werden muss oder sogar einen Krankenhausaufenthalt erfordert (z.B. Hüftfraktur) Stürze können den Lebensstil und damit auch die Selbstständigkeit älterer Menschen beeinflussen.

Es ist wahrscheinlicher zu stürzen, wenn man innerhalb der letzten 12 Monate bereits einen Sturz erfahren musste!!

Wussten Sie das?

- Stürze gehören weltweit zu den häufigsten Gründen für Invalidität!
- Stürze sind der häufigste Grund für eine frühzeitige Einlieferung in eine Alterspflegeeinrichtung!
- Stürze sind die führende Ursache für verletzungsbedingten Tod und Einlieferung ins Krankenhaus bei Menschen über 65!

Was verursacht Stürze?

Menschen fallen aus verschiedensten Gründen, in manchen Fällen können auch verschiedene Ursachen zusammenwirken und einen Sturz verursachen. Die Ursachen eines Sturzes bezeichnet man auch als Risikofaktoren. Je mehr Risikofaktoren Sie aufweisen, desto wahrscheinlicher ist ein Sturz

Stürze können ein Zeichen schlechten Gleichgewichts, schwacher Muskulatur, schlechter Sehstärke oder eines anderen Faktors sein, der Ihr Sturzrisiko erhöht

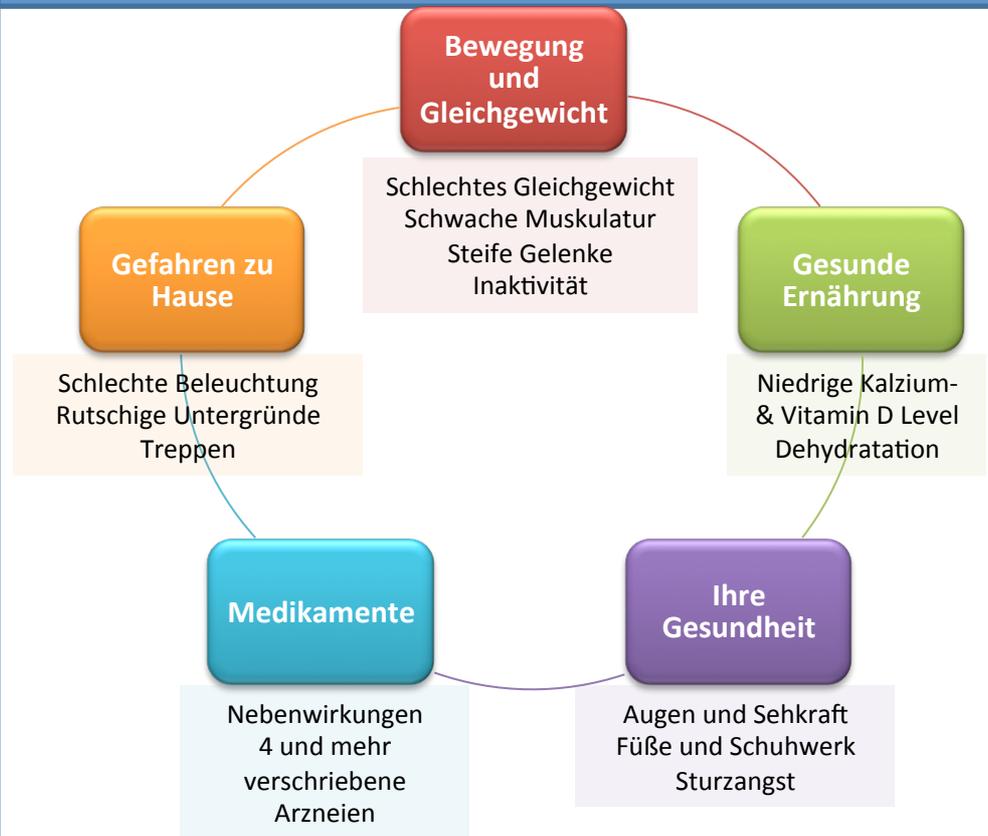
Stürze können ebenfalls das Zeichen eines medizinischen Problems sein - sprechen Sie bei einem Sturz also auch Ihren Arzt an

Wussten Sie das?

- Die meisten Stürze ereignen sich im eigenen Heim
- Viele Stürze beinhalten nicht unbedingt eine klare Gefahr wie herumliegende Kabel oder einen glatten Untergrund

Stürze verstehen

Was Stürze verursacht: Risikofaktoren



Notfallplan

Es ist wichtig einen Notfallplan zu haben und nach einem Sturz Hilfe in Anspruch zu nehmen!!

Was wissen wir über Stürze?

Viele Stürze können verhindert werden!

Indem Sie Ihre Risikofaktoren identifizieren und aktiv angehen, können Sie ihr Sturzrisiko reduzieren oder sogar ausschalten!

Identifizieren Sie Ihre Risikofaktoren mit der Checkliste “Gesundheit und Lebensstil” und der Checkliste “Sicherheit zu Hause”

Auch wenn Sie bisher nicht gestürzt sind, ist es wichtig ihnen in der Zukunft vorzubeugen!

Wussten Sie das?

- Bewegung und Sport sind die effektivsten Wege für Sie Stürzen vorzubeugen!

Knochengesundheit & Brüche

Warum ist die Gesundheit Ihrer Knochen wichtig?

Während des Altersprozesses verlieren Sie schrittweise Knochensubstanz und Ihr Körper ist immer weniger dazu in der Lage, Ihre Knochen gesund und widerstandsfähig zu halten. Das kann ohne präventive Maßnahmen letztendlich zu Osteoporose führen. Osteoporose ist eine Krankheit, bei der der Verlust an Knochenmasse Ihre Knochen schwächt und Sie für Knochenbrüche anfälliger macht.

Wussten Sie das?

- Ab dem 35. Lebensjahr verliert man Knochenmasse – Frauen nach der Menopause sogar noch schneller
- 2-5% der Stürze resultieren in einem Knochenbruch
- 90% der Hüftfrakturen resultieren aus einem Sturz
- Ungefähr 75% der Hüftfrakturen treten bei Frauen auf

Die häufigsten Stellen für Brüche sind das Handgelenk, die Wirbelsäule sowie die Hüfte und der Oberschenkelhals. Diese Frakturen erfordern häufig einen Krankenhausaufenthalt und eine Operation. Um Knochenbrüchen vorzubeugen ist es nicht nur wichtig Ihre Knochen gesund zu halten, sondern sich ebenfalls vor zukünftigen Stürzen zu schützen – besonders, wenn Sie bereits mehrere Stürze erfahren haben.

Ernährung:

Ihre Ernährung kann die Knochenstruktur beeinflussen.

Es ist wichtig sich an einen ausgewogenen Ernährungsplan mit ausreichend Kalzium und Vitamin D zu halten. Ein Mangel an Kalzium oder Vitamin D kann Ihr Osteoporose-Risiko erhöhen.

Durch den Altersprozess nehmen Sie weniger Kalzium über die Nahrung auf, daher empfiehlt es sich, mehr kalziumreiche Speisen zu sich zu nehmen.

Tipps:

- Setzen Sie Gesicht, Hände und Arme für die Vitamin-D Aufnahme für 6-8 Minuten der Sonne aus
- Reduzieren Sie Ihre Salz-, Koffein- und Alkoholaufnahme um so Ihr Kalziumlevel möglichst hoch zu halten

Sollten Sie einen Mangel an Kalzium oder Vitamin D haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Ernährungsberater nach eventuellen Nahrungsergänzungsmitteln und/oder nach Ernährungstipps.

Um dieselbe Menge an Vitamin D zu produzieren, benötigt dunklere Haut unter Umständen die 6-fache Zeitspanne in der Sonne als hellere Haut.

Knochen & Brüche

Achten Sie auf Ihre Risikofaktoren zu stürzen!

Je weniger Risikofaktoren Sie aufweisen, desto unwahrscheinlicher ist es, dass Sie stürzen und sich etwas brechen!



Modifiziert nach:
Staying Active and On Your Feet
NSW Government Health
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Sport:

Besonders belastende Sportarten wie schnelles Gehen, Jogging, Treppensteigen oder Krafttraining mit freien Gewichten tragen dazu bei Ihre Knochen stärker und weniger anfällig gegenüber Brüchen zu machen.

Regelmäßige sportliche Aktivität und Gleichgewichtstraining kann darüber hinaus ihr Sturzrisiko senken.

Medikamente:

Wenn Sie an Osteoporose oder Osteopenie leiden und andere Behandlungen nicht geholfen haben, kann Ihr Arzt Ihnen möglicherweise ein Medikament verschreiben. Dieses kann helfen, die Geschwindigkeit des Knochenverlustes zu reduzieren und die Knochenmasse und -dichte zu erhöhen.

Hüftprotektoren:

Hüftfrakturen treten häufig nach einem Sturz auf und können bei älteren Personen zu Aktivitätseinschränkungen, funktionalen Störungen und Tod führen.

Es ist wichtig, schützende Maßnahmen gegen Hüftfrakturen zu treffen, wenn Sie

- ein erhöhtes Sturzrisiko aufweisen,
- bereits mehrere Stürze hatten oder
- an Osteoporose oder Osteopenie leiden.

Zwei Typen von Hüftprotektoren werden unterschieden:

1. Der „Sturzhelm Typ“ besteht aus Plastikschonern und leitet die Kraft des Sturzes in das umliegende Gewebe
2. Der „Energie-absorbierende Typ“ besteht aus nachgebendem Material und absorbiert die Kraft des Sturzes

Die Plastikschoener oder -polster werden oft in die Unterbekleidung oder in die Hosen genäht.

Es existieren diverse käuflich erwerbbaare Hüftprotektoren wie z.B.:

- *HipSaver*®
- *Safehip*®
- *Safety-Pants*®

Bewegung und Gleichgewicht

Warum ist Bewegung wichtig?

Körperlich aktiv zu bleiben ist für uns der beste Weg um fit und unabhängig zu bleiben.

Im Altersverlauf verlieren wir an Muskelkraft und Gleichgewicht, was zu einem Sturz führen kann. Je aktiver wir also bleiben, desto höher ist also die Chance unsere Muskulatur stark, unsere Gelenke mobil und unser Gleichgewicht auf einem guten Niveau zu halten.

Aktiv zu bleiben reduziert unser Risiko zu stürzen, was wiederum unsere Unabhängigkeit erhält und zu unserer allgemeinen Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt

Wie viel Bewegung ist ausreichend?

Mindestens **30 Minuten pro Tag, fünf Mal pro Woche**, ist zu empfehlen, allerdings sollten Sie versuchen jeden Tag körperlich aktiv zu sein.

Die Intensität der Bewegung sollte so abgestimmt sein, dass sich Atmung und Herzfrequenz erhöhen, Sie aber dennoch in der Lage sind zu sprechen.

Um am Ball zu bleiben, variieren Sie die Inhalte des Trainings – auf diese Weise sprechen Sie verschiedene Muskelsysteme an und bleiben motiviert.

Sie müssen noch nicht einmal alles auf einmal machen!

Zwei Einheiten am Tag mit je 10-15 Minuten sind ausreichend!

Egal welches Alter, Gewicht, Gesundheitsstatus oder Vorerfahrungen – Sie sollten täglich versuchen irgendeine Form von Bewegung in Ihren Tagesablauf einzubauen.

Wichtig: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen

Tipps:

- Holen Sie sich Ihre Zeitung selbst – lassen Sie sie nicht liefern
- Gehen Sie zu Fuß zu Ihrem nächsten Ziel oder steigen Sie eine Station früher aus dem Bus und gehen den Rest
- Nehmen Sie öfter mal die Treppe,
- Stehen Sie während der TV-Werbung auf und gehen Sie ein paar Schritte in Ihrem Wohnzimmer

Bewegung und Gleichgewicht

Übungen

Um Ihr Sturzrisiko zu reduzieren ist es notwendig, Übungen einzubauen, die Ihr Gleichgewicht und Ihre Kraft steigern. Versuchen Sie vor allem **jeden Tag** Gleichgewichtsübungen mit in Ihren Tagesablauf einzubinden.

Sportarten, die das Gleichgewicht verbessern, sind z.B.:

- Tai Chi
- Yoga
- Pilates
- Boccia
- Tanzen
- Sportgruppen mit entsprechendem Fokus
- Übungen zu Hause

Ihre allgemeine Fitness sollte ebenfalls gesteigert werden.

Entsprechende Sportarten, die das Herz-Kreislauf-System anregen, sind:

- Aquagymnastik
- Zügiges Gehen
- Golf
- Sportgruppen
- Schwimmen

Nutzen von Bewegung

Aktiv zu sein bringt viele Vorteile mit sich:



Hilft Ihr Herz stark und Ihren Blutdruck niedrig zu halten



Ihre Zucker- und Insulinwerte lassen sich normalisieren



Hilft Ihnen Gewicht zu verlieren/zu halten



Ihre Knochen bleiben stabil und gesund – Knochenbrüche sind unwahrscheinlicher



Steigert Ihre Energie – es dauert länger, bis Sie sich müde oder erschöpft fühlen



Hilft Ihnen bei Schlafproblemen



Sie entwickeln eine positive Einstellung über sich und das Leben



Sie fühlen sich sicherer dabei, das Gleichgewicht zu halten

Alter ist kein Hindernis –
Studien zeigen, dass Bewegung in jedem Alter einen Nutzen davonträgt

Gesunde Ernährung

Warum ist Ernährung von Bedeutung?

Sich gesund und ausgewogen zu ernähren ist in vielerlei Hinsicht wichtig. Zum einen liefert Ihnen die Nahrung die benötigte Energie, zum anderen erhält Sie Ihre Gesundheit, stärkt Ihre Knochen und trägt zu einer starken Muskulatur bei.

Wir alle wissen, gesundes Essen besteht aus....

- einer Vielfalt von Obst und Gemüse
- Proteinquellen wie Fleisch, Milchprodukten und Hülsenfrüchte,
- nicht zu fettreichem oder stark verarbeiteten Essen.

Essen wir nicht genug oder schlecht, besteht die Gefahr, dass es uns an Energie oder Kraft fehlt, um Dinge zu tun, die wir gerne tun. Eine ausgewogene Ernährung kann außerdem helfen, Ihr Immunsystem und Ihre Knochen zu stärken.

Darüber hinaus sollten Sie auch stets auf Ihren Wasserhaushalt achten und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Wussten Sie das?

- Flüssigkeitsmangel ist eine häufige Ursache älterer Menschen zu stürzen und sich zu verletzen
- Wenn wir nicht genug trinken, können wir uns schwach und schwindelig fühlen und ein Sturz ist wahrscheinlicher
- Trinken Sie min. 6 Gläser Wasser am Tag

Im Alter sind unsere Knochen anfälliger dafür schwach und brüchig zu werden. Um sie stark zu halten, benötigen wir Kalzium und Vitamin D.

Kalzium

Kalzium wird unter anderem in Ihren Knochen gespeichert und ist für viele Körperteile wie z.B. die Muskulatur oder die Nerven von großer Bedeutung.

Wussten Sie das?

- Wenn Sie nicht genug Kalzium über die Nahrung aufnehmen, werden die Kalziumspeicher Ihrer Knochen angegriffen und das Kalzium wird dort verwendet wo es gebraucht wird!
- Mit zunehmendem Alter nehmen wir immer weniger Kalzium aus der Nahrung auf
- Wenn Sie rauchen, viel Kaffee trinken oder zu viel Fleisch zu sich nehmen, absorbieren Sie weniger Kalzium aus der Nahrung

Gesunde Ernährung

Kalzium

Die empfohlene Einnahme beträgt 1300mg pro Tag

Milch, Joghurt, Käse, Lachs, Sardinen, Feigen, Mandeln und Paranüsse sind gute Kalziumlieferanten.

Brot, Getreide, Früchte und Gemüsesorten wie Broccoli oder Chinakohl beinhalten zwar auch Kalzium, jedoch nicht so viel.

Das Menu auf der linken Seite ist ein Beispiel, wie ein typischer Tagesplan aussehen könnte, der Ihnen hilft die empfohlene Tagesdosis an Kalzium zu erreichen.

Frühstück: Toastbrot oder Müsli sowie ein Becher fettarmer Joghurt.

Mittags: Vollkornsandwich mit Käse, Hühnchen und Salat.

Abends: Nudeln oder Reis mit Lachs oder Thunfisch aus der Dose, dazu Gemüse wie Erbsen, Broccoli oder Möhren.

Zwischenmahlzeiten wie frisches oder getrocknetes Obst, Käse und Nüsse sowie ein Glas Milch jeden Tag sorgen für den Rest!!

Vitamin D

Vitamin D ist für starke Knochen ebenfalls wichtig, da es uns hilft, Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen.

Einen Mangel an Vitamin D zu haben, kann Ihre Muskelkraft beeinflussen und im Zusammenhang mit Osteoporose stehen.

Aufnehmen können Sie Vitamin D durch die Nahrung und durch das Sonnenlicht.

Vitamin D reiche Speisen sind beispielsweise Milch, fetter Fisch (z.B. Lachs und Makrele) oder auch Eier

Sie können Vitamin D aber auch über die Sonne aufnehmen:

- Bei Sonneneinstrahlung bildet unsere Haut Vitamin D
- Versuchen Sie Ihr Gesicht sowie Ihre Hände und Arme für 6-8 Minuten am Tag der Sonne auszusetzen

Wussten Sie das?

- Dunklere Haut kann im Gegensatz zu heller Haut bis zu sechs Mal so viel Sonneneinstrahlung benötigen, um die gleiche Menge an Vitamin D zu produzieren.

Haben Sie einen Mangel an Kalzium oder Vitamin D, fragen Sie Ihren Arzt oder Ernährungsberater nach einer Empfehlung für Nahrungsergänzungsmittel und/oder einer Nahrungsumstellung.

Sehfähigkeit

Warum ist Ihre Sehfähigkeit von Bedeutung?

Das Sehvermögen kann sich im Altersverlauf zusehends verändern, da Ihre Augen:

- bei plötzlich wechselnden Lichtverhältnissen länger brauchen, um zu adaptieren (z.B. Wechsel Hell-Dunkel),
- empfindlicher bei Blendungen sind und
- Tiefen und Entfernungen nicht mehr so gut beurteilen können

Dadurch ist Ihre Fähigkeit, Treppenkanten zu erkennen, auf Hindernisse zu reagieren und Ihr Gleichgewicht zu halten, beeinträchtigt

Wussten Sie das?

Ab dem 40. Lebensjahr verschlechtert sich Ihr Sehvermögen schrittweise – Mit 65 benötigen wir das 3fache an Licht!

Brillen

Mehrstärkenbrillen erhöhen das Sturzrisiko – der Wechsel innerhalb der Linse macht es schwierig, Entfernungen oder Stufenkanten zu erkennen oder Gegenstände auf dem Boden zu erkennen.

Überlegen Sie sich, zwei verschiedene Brillen anzuschaffen:

- Eine Lese- oder Mehrstärkenbrille für körpernahe Entfernungen und Aktivitäten wie Autofahren, Lesen oder Handarbeit
- Eine separate Einstärkenbrille für weite Entfernungen wie beim Spazierengehen.

Studien konnten zeigen, dass der Einsatz von Weitsichtbrillen beim Spazierengehen Stürze um bis zu **40%** reduzieren kann.

Denken Sie daran, Ihre Brilleneinstellung immer aktuell zu halten. Lassen Sie Ihre Augen und Brillen alle 1-2 Jahre untersuchen und Sie sehen klarer!

Tipps:

- Halten Sie Ihre Brillen sauber und benutzen Sie je nach Anlass immer die entsprechende Brille
- Seien Sie auf Treppen und unebenen Untergründen vorsichtig, wenn Sie eine Mehrstärkenbrille tragen
- Benutzen Sie keine Brillen von jemand anderem, da diese nicht auf Sie eingestellt sind und Ihr Sturzrisiko erhöhen können



Sehfähigkeit

Erkrankungen des Auges



Durch den Grauen Star kann Ihr Sehfeld einschränken und undeutlich werden, was das Erkennen von Hindernissen und Kanten umso schwieriger macht.

Beim Grauen Star handelt es sich um eine Trübung der Augenlinse, die sich folgendermaßen auswirken kann:

- Verschwommene Sicht
- Blendempfindlichkeit
- Verzerrte Sicht oder Doppelbilder im betroffenen Auge
- Das Gefühl, durch einen Schleier zu schauen

Suchen Sie Ihren Optiker auf, da dem Grauen Star mithilfe von stärkeren Brillen abgeholfen werden kann. In fortgeschrittenen Fällen ist auch eine Operation denkbar.

Wussten Sie das?

Eine umgehend durchgeführte Operation des Grauen Stars kann sowohl Stürze als auch Knochenbrüche effektiv reduzieren

Auch andere Erkrankungen des Auges wie Makulardegeneration, Grüner Star oder die diabetische Netzhautentzündung führen zu beeinträchtigtem Sehvermögen. Sie werden durch diese Erkrankungen evtl. dazu gezwungen, sich neue Fähigkeiten anzueignen, damit Sie weiterhin sicher unterwegs sind.

Haben Sie bereits irgendwelche Veränderungen oder Einschränkungen Ihres Sehvermögens bemerkt, sprechen Sie schnellstmöglich mit Ihrem Arzt oder Optiker – eine frühe Erkennung kann weitere Verschlechterungen stoppen!

Haben Sie eine Augenerkrankung, dann sollten Sie Ihre Augen und Brillen jährlich untersuchen lassen.

Sollte Ihre Sehschwäche nicht mehr korrigierbar sein, dann sollten Sie über eine Untersuchung und Anpassung Ihres Wohnumfeldes nachdenken (weitere Informationen in „Risiken in der Wohnumgebung“).

Tipps:

- Tragen Sie Hut und Sonnenbrille im Freien um nicht geblendet zu werden
- Vermeiden Sie plötzliche Lichtänderungen – Halten Sie inne und warten Sie bis Ihre Augen sich angepasst haben
- Achten Sie zu Hause, besonders bei Treppen, auf gleichmäßige und ausreichende Beleuchtung

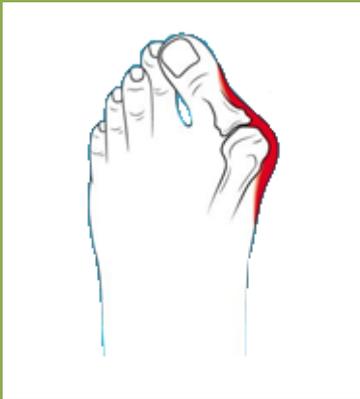
Füße und Schuhwerk

Warum sind Ihre Füße wichtig fürs Gleichgewicht?

Im Altersverlauf verändert sich der Zustand unserer Füße. Sie können Gefühl und Beweglichkeit verlieren und Schmerzen und Schwellzustände können entstehen. Diese Veränderungen beeinträchtigen das Gleichgewicht und erhöhen somit das Sturzrisiko.

Wussten Sie das?

60-80% der älteren Menschen haben min. 1 Fußproblem.



Studien konnten zeigen, dass fußorthopädische Maßnahmen wie z.B. Einlagen, Fuß- und Fußgelenkstraining, aufklärende Informationen und Fußpflege Ihr Sturzrisiko reduzieren können.

Modifiziert nach:
Staying Active and On Your Feet
NSW Government Health
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Häufige Fußprobleme beinhalten:

Hallux valgus:

- Es handelt sich um eine Fehlstellung der großen Zehe, die sich durch einen Knochenschiefstand am Außenrand oder einen entzündeten Fußballen bemerkbar machen kann.
- Er wird oft durch ungewöhnlichen Druck und Reibung an der Großzehe durch zu enge Schuhe verursacht.
- Er ist meist schmerzhaft und wird unter der Bildung von Schwielen begleitet. Schlecht sitzende Schuhe verschlechtern den Zustand.

Fußschmerzen...

- können verschiedene Ursachen haben, wie z.B.: entzündete Ballen, Hühneraugen, Schwielen, Senkfüße, nicht passende Schuhe, geschwollene Füße und Sprunggelenke.
- können Ihren Laufstil verändern, Sie in Ihrer Aktivität einschränken, Ihr Gleichgewicht beeinträchtigen und Ihr Sturzrisiko steigern.

Diabetes und Fußgeschwüre:

- Diabetes kann in Ihren Füßen Gefühlsverluste und Durchblutungsstörungen verursachen.
- Dadurch steigt die Gefahr, dass Sie sich am Fuß verletzen. Es bilden sich Fußgeschwüre, die meist nur langsam heilen.

Halten Sie Ihre Füße gesund, indem

- Sie Ihre Fußnägel gepflegt halten.
- Sie geschwollene Füße, entzündete Ballen, Hühneraugen und Schwielen sofort bei einem Fußspezialisten behandeln lassen.
- Sie bequeme und gut passende Schuhe tragen!

Sollten Sie Veränderungen im Zustand Ihrer Füße feststellen, Ihre Füße schmerzen und/oder geschwollen sein oder Sie ein Kribbeln wahrnehmen – suchen Sie Ihren Arzt oder Fußspezialist auf, um Optionen wie z.B. Fußorthopädische Maßnahmen zu diskutieren!!

Füße und Schuhwerk

Warum ist Ihr Schuhwerk von Bedeutung?

Durch sich verändernde, manchmal schmerzende und anschwellende Füße kann es schwierig sein, bequeme und gut passende Schuhe zu finden.

Manche (Haus-) Schuhe erhöhen die Wahrscheinlichkeit zu stolpern oder auszurutschen und sind unsicher.

Sichere Schuhe haben:

- dünne, feste Solen mit Profil.
- einen niedrigen Absatz.
- stabile Stützen um die Ferse herum, die die Stabilität erhöhen.



Gut sitzende Schuhe helfen Ihnen das Risiko zu stolpern und/oder zu fallen zu verringern.

Wussten Sie das?

Schlecht passende Schuhe (z.B. zu lang oder zu schmal) können zu Fußproblemen wie Schmerzen, Geschwüren oder Hühneraugen führen.

Wenn Sie wegen Fußproblemen Schwierigkeiten bei der Schuhsuche haben, fragen Sie einen Schuhspezialisten in speziellen Schuhgeschäften. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Schuhe von einem Fachmann angepasst wurden.

Wussten Sie das?

In der Wohnung barfuß oder nur auf Socken zu laufen kann Ihr Sturzrisiko um das 10-fache erhöhen!

Vermeiden Sie es zu stolpern oder auszurutschen, indem sie sowohl drinnen als auch draußen gut passende Schuhe tragen. Verzichten Sie dabei auf unsichere Schuhe wie Pantoffeln oder hochhackige Schuhe!

Tipp:
Achten Sie darauf, ob der Schuh passt, nicht ob es die richtige Größe ist!!

Sturzungst

Warum ist Sturzungst von Bedeutung?

Ein Sturz kann äußerst traumatisch und verheerend sein. Man fühlt sich danach häufig ein wenig erschüttert.

Wussten Sie das?

Etwa die Hälfte aller älterer Menschen haben Angst zu stürzen!

Eventuell haben Sie Sturzungst, weil Sie bereits gestürzt sind oder jemanden kennen, der einen schlimmen Sturz hinter sich hat.

Vielleicht machen Sie sich aber auch Sorgen, weil Sie sich nicht mehr sicher auf den Beinen fühlen oder weil Sie merken, dass Ihre Gesundheit nachlässt.

Sollte die Angst vor Stürzen Sie andauernd beschäftigen, kann es passieren, dass Sie tägliche Dinge wie spazieren gehen, Shopping oder Freunde besuchen, einschränken.

Wussten Sie das?

Sturzungst kann das Risiko einen Sturz zu erfahren, erhöhen!



Neulich bin ich beim Treppensteigen gestolpert und ziemlich schlimm gestürzt. Aus Angst davor, mir etwas zu brechen oder nach einem Sturz nicht mehr aufstehen zu können, bin ich danach nicht mehr so häufig nach draußen gegangen. Mein Arzt leitete mich dann zu einem Physiotherapeuten weiter, wo ich ein Kraft- und Gleichgewichtstraining absolvierte. Seitdem ich trainiere bin ich nicht mehr gefallen und habe auch keine Angst mehr nach draußen zu gehen

Sturzangst

Warum ist Sturzangst von Bedeutung?

Wenn wir Sturzangst haben, neigen wir dazu...:

- weniger Vertrauen in unser Gleichgewicht zu haben
- an unbekanntem Orten unsicher zu sein
- übervorsichtig in Situationen zu sein, die wir als gefährlich einschätzen
- tägliche Dinge, die wir eigentlich gerne tun, vermeiden

Ihre Aktivität einzuschränken führt dazu, dass Ihre Muskulatur und Gelenke nicht die notwendige Bewegung bekommen, um agil zu bleiben. Dies kann dazu führen, dass sich Ihre Gleichgewichtsfähigkeit verschlechtert.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Strategien, die Ihr Sturzrisiko minimieren und Ihnen dabei helfen, sich sicherer zu fühlen und Ihrem Körper zu vertrauen.

Tipps:

Haben Sie Angst, eine bestimmte Tätigkeit auszuführen?

- Tun Sie es erst ein paar Mal mit jemandem zusammen, bevor Sie es alleine versuchen.
- Überlegen Sie sich etwas, um die Tätigkeit weniger gefährlich zu machen, z.B. Das Anbringen eines Haltegriffs in der Dusche.
- **Wenn Sie Hilfe oder Unterstützung brauchen, sein Sie selbstbewusst und fragen Sie!!!**

Haben Sie Angst zu stürzen oder fühlen Sie sich nicht mehr stabil auf Ihren Beinen, ist es wichtig aktiv zu bleiben:

- Sport, insbesondere Gleichgewichtstraining, kann Stürze und das individuelle Sturzrisiko reduzieren
- Sport kann Ihnen helfen, mehr Vertrauen in Ihre körperlichen Fähigkeiten und Ihr Gleichgewicht zu haben
- Mehr Selbstvertrauen und weniger Angst zu haben kann Ihr Sturzrisiko verringern

Medikamente

Warum sind Medikamente von Bedeutung?

Einige Medikamente – egal ob verschrieben oder nicht – können dazu führen, dass Sie sich benommen oder schläfrig fühlen und so im weiteren Verlauf einen Sturz verursachen.

Bestimmte Medikamentengruppen können Ihr Sturzrisiko um das 2 bis 3fache steigern. Dabei handelt es sich vor allem um Medikamente, die bei den folgenden Beschwerden verabreicht werden:

- Angstzustände
- Depressionen
- Schlafprobleme

Menschen, die 4 oder mehr Medikamente am Tag einnehmen, sind dabei besonders sturzgefährdet..

Besuchen Sie das nationale Portal für Arzneimittelinformationen (www.pharmnet-bund.de) falls Sie Ihrem Arzt oder Apotheker Fragen zu den Medikamenten stellen möchten, die Sie einnehmen.

Sollten Sie bereits Nebeneffekte bemerkt haben oder sich unsicher fühlen, sprechen Sie so schnell wie möglich mit Ihrem Arzt

Überprüfung der Medikamente

Falls Sie Medikamente gegen eine der oben gelisteten Beschwerden einnehmen oder 4 oder mehr Medikamente einnehmen, sollten Sie Ihren Arzt nach einer **Überprüfung der Medikamente fragen:**

- Der Arzt wird überprüfen ob Veränderungen möglich sind – z.B. die Dosis oder die Häufigkeit der Einnahme zu reduzieren, das Medikament zu wechseln oder ganz zu streichen.
- Um das zu ermöglichen müssen Sie eine vollständige Liste Ihrer Medikamente machen oder alle Ihre Medikamente beim nächsten Arzttermin mitbringen
- Sie sollten diese Überprüfung einmal im Jahr machen lassen, wenn Sie 4 oder mehr Medikamente einnehmen sogar alle 6 Monate – tragen Sie es sich im Kalender ein

Studien konnten zeigen, dass eine regelmäßige Überprüfung der Medikamente das Sturzrisiko senken kann!!

Medikamente

Was können Sie machen?

Vermeiden Sie Schlaftabletten wenn möglich und probieren Sie alternative Lösungen wie:

- Tee, Kaffee, rauchen und Alkohol vor dem Schlafengehen vermeiden
- Treiben Sie am Nachmittag Sport
- Keine längeren Nickerchen während des Tages
- Gewöhnen Sie sich an, sich vor dem Schlafen gehen zu entspannen – probieren Sie z.B. leise Musik
- Versuchen Sie jeden Tag in etwa zur gleichen Zeit schlafen zu gehen
- Stehen Sie jeden Tag etwa zur gleichen Zeit auf

Tipps:

- Damit Sie die beste Wirkung Ihrer Medikamente erreichen, folgen Sie bitte den Instruktionen
- Nehmen Sie nur Ihre eigenen Medikamente ein und benutzen Sie niemals die von anderen, selbst wenn der Wirkstoff gleich ist! Medikamente wirken bei jedem anders!
- Alkohol kann die Wirkung der Medikamente beeinflussen – klären Sie dies mit Ihrem Arzt oder Apotheker für Ihre Medikamente ab!
- Damit Sie einen Überblick darüber behalten, welche Medikamente Sie wann einnehmen müssen, fragen Sie Ihren Apotheker nach einer Pillenbox oder Medikamentendose, in der Sie Ihre Medikamente für jeden Tag sortieren können!

Beschäftigen Sie sich aktiv mit Ihren Medikamenten!

- Informieren Sie sich
- Führen Sie offene Gespräche mit Ihrem Arzt und Apotheker
- Treffen Sie auf der Basis dieser Informationen Entscheidungen

Fragen, die Sie Ihrem Arzt oder Apotheker stellen können:



Für weiterführende Informationen besuchen Sie www.pharmnetbund.de

Checkliste Gesundheit & Lebensstil

Ja

Nein

Sturzgeschichte

Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?

Erlitten Sie seit Ihrem 60. Lebensjahr einen Knochenbruch als Folge auf einen Sturz?

Haben Sie mit **Nein** auf diese Fragen geantwortet, ist alles in Ordnung.

Haben Sie auf mehr als eine der Fragen mit Ja geantwortet, besteht für Sie evtl. das Risiko eines Sturzes. Es wäre evtl ratsam, diese Checkliste bei Ihrem nächsten Arzttermin anzusprechen.

Ja

Nicht immer

Nein

Sport & Gleichgewicht

Sind Sie an den meisten Tagen der Woche für mindestens 30 Minuten oder mehr körperlich aktiv (z.b. Spazierengehen, Schwimmen oder div. Sportgruppen)?

Trainieren Sie auch Ihre Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten? Tanzen, Yoga, Tai Chi oder angeleitetes Training von einem Experten wären mögliche Optionen!

Gesund essen

Nehmen Sie drei gesunde Mahlzeiten/Tag ein?

Nehmen Sie mindestens 3-4 kalziumreiche Speisen (Milch, Joghurt, Käse, Mandeln oder Lachs) am Tag zu sich?

Verbringen Sie Zeit in der Sonne? (6-8 Minuten, 4-6 mal pro Woche ist bereits ausreichend.)

Trinken Sie 4-6 Gläser Wasser (oder andere Getränke) pro Tag?

Unterwegs sein

Sind Sie in der Lage ohne Probleme von einem Stuhl aufzustehen?

Bereitet es Ihnen Probleme Ihr Gleichgewicht beim Gehen zu bewahren?

Ja

Nicht
immer

Nein

Ihre Gesundheit

Erlaubt es Ihnen Ihr Gesundheitszustand, all Ihre gewohnten Aktivitäten ohne Probleme auszuführen?

Können Sie aufstehen und sich um Ihre eigene Achse drehen ohne dass Sie sich schwindelig oder schwach fühlen?

Sind Sie in der Lage, ohne Eile auf die Toilette zu gehen oder haben Sie Probleme Blase und Darm zu kontrollieren?

Sehvermögen

Haben Sie Ihre Augen in den letzten 12 Monaten untersuchen lassen?

Haben Sie zum lesen und für die Ferne zwei verschiedene Brillen?

Füße und Schuhwerk

Tragen Sie bequeme und festsitzende Schuhe mit gutem Sitz um die Knöchel herum?

Haben Sie Ihre Füße wegen Hühneraugen, Entzündungen oder anderen Problemen, die Ihnen Schmerzen verursachen und Ihr Gleichgewicht beeinflussen könnten, untersuchen oder behandeln lassen?

Sturzangst

Fühlen Sie sich sicher auf den Beinen?

Meiden Sie Aktivitäten, von denen Sie denken, dass sie Ihr Sturzrisiko erhöhen?

Medikamente

Haben Sie Ihren Arzt in den letzten 12 Monaten Ihre Medikamentenliste überprüfen lassen?

Versuchen Sie die Einnahme von Schlaftabletten zu vermeiden?

Haben Sie die meisten Fragen mit **Ja** beantwortet, ist alles in Ordnung.

Haben Sie öfter als einmal mit **Nein** oder **Nicht immer** geantwortet, besteht für Sie evtl. das Risiko zu stürzen.

Risiken in der Wohnumgebung

Warum ist Ihre Wohnumgebung wichtig?

Wenn wir altern, verändern sich unsere Fähigkeiten und das Risiko zu stolpern, auszurutschen und zu fallen steigt.

Wir verlieren den 'Schwung' in unserem Schritt und wir heben die Füße nicht mehr so hoch, so dass wir eher dazu neigen über Dinge zu stolpern.

So wie wir altern, altert auch unsere Wohnung durch Abnutzung und mangelnde Instandhaltung.

Wussten Sie das?

60% aller Stürze ereignen sich im eigenen Wohnumfeld.

Indem Sie Ihre Wohnung und dessen Umgebung sicherer gestalten, können Sie auch das Risiko eines Sturzes verringern.

Was können Sie tun?

Einfache Tipps für Ihr Wohnumfeld:

- Entfernen Sie Gegenstände in Gängen und auf Treppen (halten Sie Ihre Gänge frei)
- Wischen Sie verschüttete Flüssigkeiten unmittelbar auf
- Verstecken Sie Kabel unter den Möbeln und Fußleisten oder binden/kleben Sie sie nahe der Wand fest
- Entfernen Sie Matten und Teppiche oder befestigen Sie sie mit doppelseitigem Klebeband
- Vergewissern Sie sich, dass der Teppich gut befestigt ist
- Benutzen Sie Anti-Rutsch-Matten im Badezimmer
- Stellen Sie Ihr Telefon auf einen niedrigen Tisch, so dass es leicht erreichbar ist, falls sie fallen sollten
- Übernehmen Sie schützende Verhaltensweisen –
 - ersuchen Sie um Hilfe
 - bewahren Sie häufig benutzte Gegenstände an Orten auf, die einfach zu erreichen sind
 - machen Sie das Licht an bevor Sie ein Zimmer betreten
 - vermeiden Sie zu lange oder zu weite Kleidung, die hängen bleiben könnte
 - tragen Sie sowohl drinnen als auch draußen Schuhe und vermeiden Sie es barfuß oder auf Socken zu gehen

Risiken in der Wohnumgebung

Veränderungen in der Wohnumgebung

Konsultieren Sie einen Ergotherapeuten bezüglich größerer Anpassungen/Änderungen im Wohnumfeld, wie z.B.:

- Verbessern Sie die Lichtverhältnisse innerhalb und außerhalb der Wohnung: Installieren Sie hellere Lampen; bringen Sie Jalousien an, um nicht geblendet zu werden; installieren Sie Sensoren, die das Licht automatisch an- und ausschalten
- Heben Sie Treppenstufen und andere Stolpergefahren hervor, so dass Sie diese nicht übersehen!
- Bringen Sie an Orten, an denen Sie mehr Unterstützung benötigen (z.B. neben der Toilette oder in der Dusche) Haltegriffe an
- Ändern Sie die Aufhängung von Bad- und Toilettentüren, so dass diese sich nach außen öffnen

Lassen Sie sich von Ihrem Physio- oder Ergotherapeuten über Gehhilfen beraten:

- Gehhilfen können Ihnen dabei helfen, Ihre Sicherheit und Mobilität zu gewährleisten

Haben Sie starke **visuelle Beeinträchtigungen** oder sind sehr stark sturzgefährdet, sollten Sie eine Untersuchung und Anpassung Ihrer Wohnumgebung in Erwägung ziehen:

- Dies zielt darauf ab, potenzielle Gefahren in Ihrer Wohnung zu reduzieren, um sie sicherer und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt zu gestalten.
- Diese Untersuchung und Anpassung wird meist von einem Ergotherapeuten durchgeführt, der mögliche Gefahrenquellen entfernt, bzw. anpasst und Ihnen zeigt, wie Sie sich in Ihrer Wohnung am besten bewegen, Ihnen beibringt neue Geräte zu benutzen und Ihnen Unterstützung bietet.



Checkliste für Ihre Sicherheit zu Hause

Diese Checkliste wird Ihnen helfen, diejenigen Stellen in Ihrem Haus/Ihrer Wohnung zu identifizieren, die Ihr Sturzrisiko erhöhen könnten. Inspizieren Sie jeden Raum und stellen Sie sicher, dass dort nichts ist, was ein Risiko darstellt. Klären Sie bei kleinen Änderungen, ob Ihnen jemand aus der Familie oder dem Freundeskreis helfen kann. Es ist auch möglich, dass Ihr Arzt einen Ergotherapeuten veranlasst, diese Sicherheitsprüfung bei Ihnen zu machen und etwaige Änderungen durchzuführen.

	Ja	Nein
Eingang und Flur		
Lichtschalter sind leicht zu erreichen und in der Nähe der Türen		
Die Klingel ist auch aus anderen Zimmern gut zu hören		
Teppiche oder Matten sind rutschfest.		
Treppe und Stufen		
Lichtschalter sind unten und oben an der Treppe angebracht		
Treppen und Stufen sind gut beleuchtet.		
Teppiche oder Läufer sind gut befestigt.		
Das Treppengeländer ist stabil.		
Stufenkanten sind klar erkennbar.		
Jede Stufe ist mit einem Gleitschutzprofil ausgestattet.		
Küche		
Oft benutzte Gegenstände sind einfach und schnell zu erreichen.		
Gute Beleuchtung über allen Arbeitsplatten und –flächen.		
Gute Belüftung, so dass Glasflächen nicht beschlagen.		
Der Fußbodenbelag ist rutschfest.		
Verschüttetes wird sofort aufgewischt.		
Um an höhere Regale zu kommen, wird eine kleine Trittleiter, mit der Möglichkeit sich festzuhalten, benutzt		

Ja Nein

Ess-/Wohnzimmer

Gute Beleuchtung (natürlich oder künstlich)
 Teppiche liegen flach und ohne Falten oder umgeschlagene Ecken auf.
 Möbel stehen beim Umhergehen nicht im Weg.
 Kabel liegen in sicherer Entfernung vom Gehbereich.
 Es bereitet keine Probleme aus dem Sessel aufzustehen.
 Das Telefon ist leicht zu erreichen.

Schlafzimmer

Einstieg und Ausstieg aus dem Bett machen keine Probleme.
 Die Nachttischlampe ist vom Bett aus einfach zu bedienen.
 Das Telefon ist aus dem Bett gut zu erreichen.
 Ein Nachttisch für Brille, Buch oder Getränk ist vorhanden.
 Die Bett- bzw. Tagesdecke reicht nicht bis zum Boden.
 Kabel liegen in sicherer Entfernung vom Gehbereich.
 Die Gehhilfe (wenn benötigt) ist in Reichweite vom Bett.

Badezimmer und Toilette

Auf dem Boden liegen rutschfeste Matten.
 Es ist eine begehbare Dusche ohne Einstiegsstufe vorhanden.
 Es gibt einen Handlauf in der Dusche oder an der Badezimmerwand, so dass ein Festhalten an Wasserhahn oder Handtuchhalter vermieden wird .
 Seife und Shampoo sind leicht und ohne Bücken zu erreichen .
 Der Handtuchhalter ist von Badewanne/Dusche leicht zu erreichen.
 Es gibt eine Handleiste neben der Toilette.
 Gute Beleuchtung an Orten, wo z.B. Medikamente liegen.

Außerhalb der Wohnung

Zuwege und Eingangsbereich werden im Dunkeln gut beleuchtet.
 Die Zuwege zur Wohnung sind in gutem Zustand.
 Stufen haben ein stabiles, gut griffbares Geländer.
 Treppenkanten gut erkennbar und rutschfest.
 Die Trittleiter ist kurz, stabil und hat rutschfeste Füße.
 Die Wäscheleine ist gut erreichbar (Platzierung + Höhe).
 Der Garten ist frei von Stolperfallen wie Werkzeug oder Gartenschlauch.
 Die Garage ist aufgeräumt und auf dem Boden befindet sich kein Öl/Schmierfett.
 Zuwege und öffentliche Bereiche sind in gutem Zustand.

Notfallplan

Warum ist es wichtig einen Notfallplan zu haben?

Nach einem Sturz ist es wichtig einen Notfallplan zu haben, wenn:

- Sie alleine leben und schnell Hilfe benötigen
- Sie nicht in der Lage sind, durch eigene Kraft aufzustehen
- Sie sich verletzt haben

Zu wissen, was Sie im Falle eines Sturzes machen müssen, kann Ihnen helfen sich weniger hilflos zu fühlen.

1. Alarm schlagen:

Erhalten Sie Hilfe, indem Sie andere wissen lassen, dass Sie gefallen sind

- Wählen Sie 112 im Notfall – ansonsten legen Sie eine Telefonliste von Familie und Freunden neben das Telefon oder speichern Sie die relevanten Nummern direkt ins Telefon
- Halten Sie ein schnurloses oder mobiles Telefon auf einem niedrigem Tisch bereit
- Tragen Sie ein mobiles Alarmsystem am Körper – dieses kann zu einem beliebigen System verbunden werden, das hörbar Alarm schlägt

2. Hilfe reinlassen:

Im Falle eines Sturzes ist der Alarm wirkungslos, wenn Hilfspersonen nicht in die Wohnung gelangen kann.

- Lagern Sie einen Ersatzschlüssel bei einem Freund, Nachbar oder Verwandten
- Lassen Sie enge Freunde und Familie wissen, wie sie ohne Ihre Hilfe in die Wohnung gelangen können.

3. Aufstehen können:

Einige Zeit auf dem Boden zu liegen kann zu weiteren Problemen führen wie Druckstellen, Dehydratation und auch dazu, dass man notwendige Medikamente nicht einnehmen kann.

Es ist wichtig, dass Sie es daher üben, vom Boden aufzustehen. Wenn Sie das schon lange nicht mehr versucht haben, warten Sie bis jemand dabei ist und Sie, wenn nötig, unterstützen kann.

Notfallplan

Sturz

Beruhigen Sie sich

Atmen Sie durch und beruhigen Sie sich nach dem Schock wieder

Überprüfen Sie Ihren Körper

Wenn Sie nicht ernstlich verletzt sind, können Sie versuchen aufzustehen.

Sind Sie verletzt, bleiben Sie wo Sie sind und folgen Ihrem Notfallplan um Hilfe zu erhalten.

Nicht verletzt

Verletzt



Wenn Sie nicht verletzt sind,

Schauen Sie nach einem stabilen Möbelstück (vorzugsweise ein Stuhl)

1. **Rollen** Sie sich auf Ihre Seite
2. **Krabbeln** oder schleppen Sie sich zum Stuhl
3. **Stützen Sie sich auf Hände und Knie**
4. Legen Sie die Arme aus der **knienden Position** auf den Stuhl.
5. **Bringen Sie ein Knie nach vorne** und stellen Sie dessen Fuß auf
6. **Drücken Sie sich mit beiden Armen und den Füßen nach oben** und drehen Sie dabei Ihren Po Richtung Stuhl
7. **Setzen und erholen Sie sich** bevor Sie versuchen sich zu bewegen

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über den Sturz und die möglichen Gründe.

Berichten sie jemandem (Familie, Freunde oder Nachbarn), dass Sie gestürzt sind

Sind Sie verletzt sind oder können nicht aufstehen?

Geraten Sie nicht in Panik!

Befolgen Sie folgende Strategien:

- **Alarm schlagen**
- **Sich warm halten**
- **Sich sanft bewegen**, so dass Ihr Körper nicht nur an einer Stelle dem Druck ausgesetzt ist

Nach dem Sturz

Sie sollten einen Arzt aufsuchen, wenn:

- Sie sich den **Kopf angeschlagen** haben
- Sich **verletzt** haben
- **Beunruhigende Schmerzen** haben
- **Blutverdünner** oder **Antikoagulanzen** einnehmen

Sturz Quiz

Sektion 1 – Stürze verstehen:

Wie viele Menschen im Alter von 65 und mehr haben mindestens einen Sturz pro Jahr?	1 von 3	1 von 5	1 von 10
Wie viele Stürze bei älteren Menschen resultieren in einer Verletzung?	15%	25%	40%
Richtig oder Falsch: 'Wenn Sie in den letzten 6 Monaten gestürzt sind, haben Sie ein höheres Risiko erneut zu stürzen'	Richtig		Falsch
Richtig oder falsch: 'Stürze sind der führende Grund für Invalidität bei Personen über 65'	Richtig		Falsch
Wofür können Stürze ein Zeichen sein?	Hohes Alter	Nicht konzentriert	Neues medizinisches Problem
Was ist der beste Weg für Sie, Stürzen vorzubeugen?	Aktiv bleiben	Im Bett bleiben	Aktivität vermeiden

Sektion 2 – Bewegung und Gleichgewicht:

Wie viel Bewegung wird für Personen im Alter von 65 Jahren und mehr empfohlen?	15 Minuten/Tag; 6 Tage/Woche			
	30 Minuten/Tag; 3 Tage/Woche			
	30 Minuten/Tag; 5 Tage/Woche			
Welche Sportarten sind für Sie geeignet, um Ihr Gleichgewicht zu schulen? (Mehrfachnennung möglich)	Beinkrafttraining	Golf	Schwimmen	Tai Chi
	Boccia	Zügiges Gehen	Tanzen	Yoga
Welche Sportarten sind für Sie geeignet, um Ihre generelle Fitness zu verbessern? (Mehrfachnennung möglich)	Yoga	Golf	Schwimmen	Tai Chi
	Boccia	Zügiges Gehen	Pilates	Treppensteigen

Sektion 3 – Gesunde Ernährung:

Was kann häufig dazu führen, dass ältere Personen sich schwach und müde fühlen und demzufolge stürzen?	Fetthaltiges Essen		
	Nicht genug getrunken		
	Stark zuckerhaltiges Essen		
Welche Vitamine und Mineralien sollten wir vermehrt aufnehmen, um unsere Knochenstruktur zu stärken?	Vitamin C	Natrium	Kalzium
	Vitamin E	Vitamin D	Eisen
Für wie lange sollten wir uns täglich in der Sonne aufhalten?	6-8 Min	10-15 Min	30+ Min

Sektion 4 – Ihre Gesundheit

Richtig oder falsch: Sie sollten Ihre Sehfähigkeit alle 3 Jahre untersuchen lassen!	Richtig	Falsch
Vervollständigen Sie diesen Satz: Studien haben gezeigt, dass <u> 1 </u> Ihr Sturzrisiko auf der Straße signifikant erhöhen kann. Sie sollten daher in Betracht ziehen <u> 2 </u> zu benutzen.	1. Mehrstärkenbrillen, Einstärkenbrillen oder unsichere Schuhe 2. Zwei verschiedene Brillen, Mehrstärkenbrillen oder eine Gehhilfe	
Richtig oder falsch: Sturzangst zu haben kann Ihr Sturzrisiko erhöhen, da Sie dadurch Ihre Aktivität verringern, was Ihre Gleichgewichtsfähigkeit reduziert.	Richtig	Falsch
Welches Bild stellt den sichersten Schuh dar?		
Wie können Sie Ihre Knochen gesund halten und so das Risiko einer Fraktur reduzieren?	Ausgeglichene Diät mit Kalzium und Vitamin D	
	Sport	
	Hüftprotektoren tragen	
	Risikofaktoren minimieren	
Alle oben genannten		

Section 5 - Medikamente:

In welchem Fall sollten Sie Ihre aktuelle Medikation überprüfen lassen?	Bei 4 oder mehr Medikamenten
	Wenn Sie Medikamente gegen Depressionen und/oder Angstzustände einnehmen
	Sie bemerken Nebeneffekte
	Bei der Einnahme von Schlaftabletten
	Wenn Sie über Ihre Medikation besorgt sind
Bei allen oben genannten	
Welche Medikamente erhöhen Ihr Sturzrisiko im speziellen?	Blutdruckmedikamente
	Schmerzmedikamente
	Schlaftabletten
	Blutverdünner

<i>Sektion 6 – Sicherheit in der Wohnumgebung:</i>			
Wieviele Prozent der Stürze ereignen sich in der Wohnumgebung?	40%	50%	60%
<i>Sektion 7 - Notfallplan:</i>			
Was sind die 4 Hauptpunkte eines Notfallplans? (die richtige Reihenfolge ist gesucht)	1. Alarm schlagen 2. Hilfe einlassen 3. Wissen wie man aufsteht 4. Jemanden davon erzählen/ zum Arzt gehen		
	1. Hilfe rufen 2. Auf Hilfe warten 3. Hilfe reinlassen 4. Zum Arzt gehen		
	1. Wissen, wie man aufsteht 2. Alarm schlagen 3. Hilfe einlassen 4. Zum Arzt gehen		
Welche Interventionsstrategien sind laut wissenschaftlichen Studien in der Lage, das Sturzrisiko signifikant zu senken?	Anpassung/Veränderung der Wohnumgebung		
	Gleichgewichtstraining		
	Überprüfung der Medikation		
	Mehrstärkenbrillen		
	Fußorthopädische Intervention		
	Ausdauersport		
	Einstärkenbrillen		
Alle oben genannten			