

Vorsicht, Sturzgefahr!

Etwa ab dem 70. Lebensjahr verändert sich der Gang: Die Schritte werden kleiner, die Füße bleiben näher am Boden, der Gleichgewichtssinn nimmt ab. In diesem Alter nimmt das Risiko zu stürzen immens zu. Schon kleine Hindernisse können dazu führen. Deshalb sollten Sie Ihre Wohnung vor Beginn der Pflege zu Hause gründlich auf Stolperfallen hin untersuchen.

Dazu gehören:

- rutschende Teppiche,
- auf dem Boden liegende Kabel,
- wackeliges Mobiliar,
- zu weites, „loses“ Schuhwerk,
- ungeeignete Gehhilfen,
- unzulängliche Beleuchtung (gilt als ein sehr großer Risikofaktor). Zu grelles Licht blendet, zu schwaches Licht verfälscht Umriss und Entfernungen. Ein alter, geschwächter Mensch kann über den eigenen Schatten stolpern, weil er ihn für ein Hindernis hält.

Wie lässt sich dem vorbeugen?

Alle Sitze (Stühle, Sessel, Toilette) sollten altersgerecht erhöht und mit Lehnen bzw. Griffen ausgestattet werden

Das Bad muss durch Haltegriffe, Greifhilfen, rutschsichere Matten, Badewannensitz etc. abgesichert werden

Alle Gebrauchsgegenstände sollten in Oberkörperhöhe erreichbar sein

Handläufe an den Wänden bieten zusätzliche Sicherheit

Ambulante Pflege Georg Rempt und Team
Tel. 09151 822 822

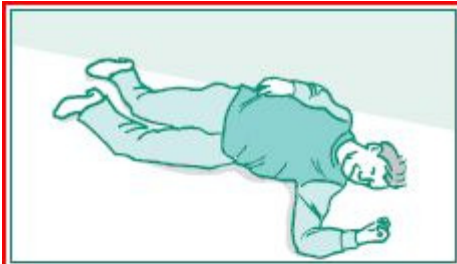
Die Gefahr zu stürzen hängt in allererster Linie natürlich von der geistigkörperlichen Verfassung des geschwächten Menschen ab. Risikofaktoren sollten medizinisch abgeklärt werden. Dazu gehören:

- ✿ Schwindelzustände,
- ✿ schmerzhafte Verkrampfung, z.B. bei Arthrosen,
- ✿ schlechtes Sehen,
- ✿ Muskelschwäche,
- ✿ Herzrhythmusstörungen,
- ✿ Blutdruckschwankung,
- ✿ Schäden an der Halswirbelsäule mit krankhaften Veränderungen der Arterien in diesem Bereich,
- ✿ Gehstörungen, z.B. durch die Parkinson-Krankheit,
- ✿ Knie- oder Hüftgelenkarthrosen,
- ✿ Altersverwirrung, Depressionen,
- ✿ Fußkrankungen wie deformierte, schmerzende Füße, schmerzhaft eingewachsene
- ✿ Nägel oder durch Diabetes mellitus veränderte Füße,
- ✿ Nebenwirkungen von Medikamenten, insbesondere von Schlaf-, Beruhigungs-,
- ✿ Entwässerungs- sowie blutdrucksenkenden Mitteln,
- ✿ Alkohol.

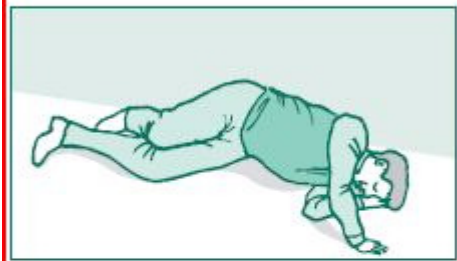
Ein Sturzrisiko ist nicht hundertprozentig auszuschließen, deshalb sollten Sie sicherheitshalber ein Hausnotrufgerät anschaffen. Oftmals ist nicht der Sturz selbst so gefährlich und folgenschwer, sondern die Ängste, die damit verbunden sind, wenn man als geschwächte Mensch stundenlang hilflos auf dem Boden liegt.

Um dies auszuschließen und damit sich der ältere Mensch in dieser Situation selbst helfen kann, sollten Sie den Ernstfall wiederholt proben.

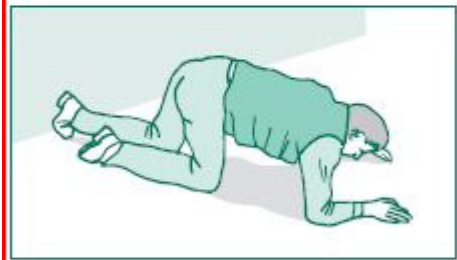
Selbsthilfe üben



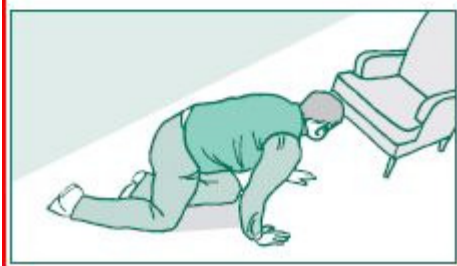
a) Ausgangslage: Der Mensch ist unglücklich gestolpert, hingefallen und liegt nun total hilflos auf dem Rücken.



b) Zunächst sollte er die Beine anwinkeln, als Rechtshänder die rechte Hand (sonst links) im Bogen über den Kopf führen, sich damit am Boden abstützen und auf den Bauch drehen.



c) In Bauchlage stützt er sich auf beide Ellbogen und bewegt sich bei eingeknickten Armen auf die Knie in den Vierfüßlergang.



d) Nun muss er sich nach einem standfesten Sessel umschauen und wenn möglich auf allen vieren dahingelangen.



e) Nächster Schritt zur Selbsthilfe:
sich mit beiden Händen auf der
Sitzfläche abstützen.



f) Nun mit den Händen die Armlehnen
fassen, einen Fuß nach dem anderen
auf den Boden stellen



g) ... ein Bein nach dem anderen
nicht ganz durchstrecken ...



h) ... und sich langsam umdrehen.
Dazu liegen nun beide Hände auf
einer Armlehne des Sessels.



i) Geschafft. Die Person ist hoffentlich
wohlbehalten im Sessel
angekommen!