

Bewegungsbeispiele

Einige Beispiele für Sie, um in Bewegung zu bleiben

Wählen Sie Bewegungen aus die Sie sicher allein durchführen können oder bitten Sie einen Angehörigen Sie zu unterstützen.

- regelmäßiges Spazierengehen
- Hüftkreisen (und dabei fest halten)
- Gleichgewichtsübungen (von einem Fuß auf den anderen)
- Vorwärts gehen mit besonders großen Schritten; plötzliches Stillstehen
- Schulter und Arme heben und Senken (in sitzender Position durchführen)

Für weitere Fragen oder Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung! Bitte sprechen Sie uns an.

Für die nachfolgenden Themen halten wir Informationsblätter für Sie bereit:

- Vorbeugen von Kontrakturen
- Vorbeugen von Stürzen
- Freiheitsentziehende Maßnahmen
- Umgang mit demenzerkrankten Menschen
- Umgang mit Schmerzen
- Richtiges Trinken im Alter

ANSCHRIFT:
Häusliche Krankenpflege Wehretal e.V.
Landstraße 117 • 37287 Wehretal

Telefon: 05651-94040 • Fax: 05651-94042
E-mail: info@pflgewehretal.de

www.pflgewehretal.de

INFORMATION

Vorbeugen von Stürzen



Liebe Patienten, liebe Angehörige,

mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr einen Unfall zu erleiden. Die Hauptursache für die Verletzungen im Alter sind Stürze. Sie sind nicht nur schmerzhaft und ziehen häufig langwierige Aufenthalte in Krankenhäusern mit sich, sie können das weitere Leben erheblich beeinträchtigen. Man traut den eigenen Kräften nicht mehr so recht, geht zur Sicherheit kaum noch vor die Tür und wird dadurch noch unsicherer, ein Kreislauf der bald zu weiteren Stürzen führen kann. Wir möchten Ihnen hier Tipps geben um Stürze zu vermeiden.



Vorbeugen von Stürzen

Xenia Möller, Pflegedienstleitung der Häuslichen Krankenpflege in Wehretal.

Welche Faktoren begünstigen ein Sturzrisiko?

- **Beeinträchtigung in der Bewegung**
z.B. Gleichgewichtsstörungen, Balancestörungen; versteifte Gelenke; Kraftlosigkeit in den Beinen
- **Beeinträchtigung im Sehvermögen**
z.B. Brille wird nicht getragen; Glasstärken sind nicht angemessen; Erblindung
- **Psychologische Faktoren**
z.B. Einschränkungen werden vergessen oder verleugnet; erhöhter Bewegungsdrang, ausgeprägte Angst vor Stürzen; Medikamente (z.B. Beruhigungsmittel)
- **Beeinträchtigung bei der Ausscheidung**
Unwillkürlicher Urinabgang bei Tag und Nacht – man möchte die Toilette möglichst schnell erreichen.
- **Ungünstige Kleidung**
z.B. falsches Schuhwerk; schlechte Beleuchtung; hochstehende Teppichkanten; ...
- **Hilfsmittel**
z.B. fehlende Haltegriffe; unangemessene, defekte oder ungenutzte Hilfsmittel

Welche Maßnahmen helfen Ihnen, das Sturzrisiko zu verringern?

- **Bewegungsübungen**
(können auch auf einem Stuhl ausgeübt werden)
wie z.B. Geh-Stehübungen; Balancetraining/Krafttraining; Füße bewegen; Ein-Aussteigen aus dem Bett üben; Physiotherapie
- **Kleidung**
rutschfeste, möglichst geschlossene Schuhe; rutschfeste Socken; leicht zu öffnende Kleidung
- **Seh-/Hörhilfen**
Benutzung der Seh- und Hörhilfen; regelmäßiger Augen- und HNO-Arztbesuch
- **Entfernung möglicher Stolperfallen**
wie z.B. hochstehende Teppichkanten; lose liegende Kabel; Gegenstände die auf dem Boden im Weg liegen; Läufer
- **Sinnvolle Anordnung von Möbeln und Gegenständen**
wie z.B. zu benutzende Gegenstände in gut erreichbarer Nähe lagern; Möbel so aufstellen, daß sie als Abstützhilfe genutzt werden können; Haltegriffe an zentralen Orten (Bad, Hausflur, ...) anbringen; Handläufe beidseitig an Treppen; Höhe des Pflegebettes zum bequemen Ein- und Aussteigen anpassen; altersgerechte Betten

- **Gute Beleuchtung**
wie z.B. helle Beleuchtung in allen Räumen inkl. Flur; Nachtllicht; Bewegungsmelder
- **Verwendung von Hilfsmitteln**
wie z.B. Gehstock, Rollator; Gehhilfen griffbereit abstellen; Greifzange; Toilettenstuhl; Urinflasche; Toilettensitzerhöhung; Badewannenlifter; Rutschfeste Matte und geeigneter Haltegriff in Badewanne und Dusche
- **Zusätzliche Maßnahmen**
 - Wasserlachen immer sofort entfernen (Rutschgefahr)
 - Hausnotrufgeräte
 - Tragen eines Hausnotrufsystems
 - Zweitschlüssel z.B. an Angehörige und/oder Nachbarn aushändigen
 - regelmäßige Fußpflege
 - HüftprotektorstreifeFalls Sie Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie die Nebenwirkungen beachten und dies mit dem Arzt besprechen.
- **Gesunde Ernährung**
Eiweiß- und vitaminreiche Kost (Vitamin D und Calcium) z.B. in Milchprodukten, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel und Petersilie; ausreichend Flüssigkeitszufuhr (mind. 1,5 L pro Tag – falls vom Arzt nicht anders verordnet)

Sie sollten Stress und Hektik grundsätzlich vermeiden. Lassen Sie sich Zeit!