



Checkliste für die Einschätzung des Sturzrisikos

Diese einfache Checkliste hilft Ihnen, Ihr persönliches Sturzrisiko oder das Sturzrisiko eines Angehörigen einzuschätzen. Die so festgestellten Gefahrenquellen können helfen, das Sturzrisiko zu vermindern oder Stürzen vorzubeugen.

1. Sind Sie 65 Jahre und älter?
2. Sind Sie weiblichen Geschlechts?
3. Können Sie 15 bis 20 Sekunden auf einem Bein stehen?
4. Haben Sie ein deutliches Untergewicht?
5. Haben Sie einen niedrigen Blutdruck?
6. Ist Ihr Sehvermögen deutlich vermindert?
7. Leiden Sie an einer leichten, mittleren oder schweren Inkontinenz?
8. Ist Ihre Hörfähigkeit eingeschränkt oder stark gestört?
9. Leiden Sie an Krankheiten, die den Bewegungsapparat beeinträchtigen, wie z.B. Rheuma, Osteoporose, Parkinson oder Schlaganfall?
10. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein, wie z.B. Psychopharmaka oder Beruhigungs- / Schlafmittel?
11. Nehmen Sie regelmäßig Alkohol zu sich?
12. Sind Sie innerhalb der letzten 6 Monate gestürzt?
13. Hatten Sie in den letzten 5 Jahren einen Knochenbruch?
14. Treten bei Ihnen Konzentrationsschwächen auf?
15. Benötigen Sie fremde Hilfe bei den Aktivitäten des täglichen Lebens, wie z.B. beim Treppensteigen, Anziehen, Körperpflege, Essen?

Die Anzahl der mit "JA" beantworteten Fragen gibt einen gewissen Anhaltspunkt über die Höhe des Sturzrisikos. Je mehr "JA" Antworten, desto größer ist das Sturzrisiko. Haben Sie alle Fragen mit "NEIN" beantwortet, besteht zurzeit kein hohes Sturzrisiko.



ROBERT-KOCH-KRANKENHAUS
APOLDA GmbH

Jenaer Straße 66, 99510 Apolda
Telefon: 0 36 44 - 57 0
www.rkk-apolda.de



Schritt für Schritt sicher durch das Leben

Informationen zur Sturzprophylaxe



ROBERT-KOCH-KRANKENHAUS Apolda GmbH
Lehrkrankenhaus des Universitätsklinikums Jena

Sehr geehrte Patientinnen und Patienten,
sehr geehrte Angehörige,

Stürze und sturzbedingte Verletzungen älterer Menschen sind oft Zeichen des drohenden oder bereits eingetretenen Verlustes der Bewegungsfähigkeit. Stürze wurden bis vor kurzem noch als unabwendbares Schicksal betrachtet. Prävention und Rehabilitation schienen nicht möglich. Neue Untersuchungen haben jedoch bewiesen, dass mindestens ein Drittel, wenn nicht sogar die Hälfte der Stürze durch vorbeugende Maßnahmen zu verhindern sind. Häufig sind Angst und Rückzug die Folge von Stürzen auch ohne sichtbare Verletzungen. Dieser Teufelskreis muss unterbrochen werden. Mit zunehmendem Alter nehmen Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit bis hin zum völligen Verlust der Selbständigkeit häufig zu. Viele hierdurch entstehende Defizite können durch den Einsatz von Hilfsmitteln oder / und durch die Gestaltung der eigenen Wohnung ausgeglichen werden.

Praxistipps für Betroffene und Angehörige

Beleuchtung

- ausreichend helle, aber nicht blendende Beleuchtung
- Lichtschalter sollte gut erreichbar sein
- Nachttischlampe sollte sich vom Bett aus leicht anschalten lassen

Badezimmer

- rutschfeste Badematte in der Badewanne oder Dusche
- Handgriffe im Bereich der Dusche / Badewanne und neben der Toilette sind eine große Hilfe, um nicht hinzufallen

Treppen

- mit einem Geländer oder Handlauf geht es sich viel sicherer
- ÜBRIGENS: Die erste und letzte Treppenstufe sind die größten Gefahrenquellen !!!

Küche

- Kochlöffel, Geschirr oder Töpfe – in der Küche sollte alles leicht erreichbar sein, benutzen Sie keine zu hohen Schränke
- mit einem Küchenwagen lässt sich das Essen leichter und risikoloser transportieren

Entscheidend ist:

Je aktiver Sie in Ihrem täglichen Leben sind, desto besser sind Sie gegen Stürze gewappnet. Ihre Kraft und Koordinationsfähigkeit ist wichtig und auch Ihre Lebensfreude.



Schuhwerk

Bitte tragen Sie stets festes Schuhwerk, wie z.B. feste Hausschuhe, Turnschuhe. Auch bei nächtlichen Ausflügen sollten Sie dies nicht vergessen.



Medikation

Geben Sie besonders Acht beim Aufstehen und Laufen, wenn Sie Medikamente, vor allem Schlaf- und Beruhigungsmittel erhalten.



Sicheres Wohnen

Die weitaus meisten Unfälle ereignen sich im häuslichen Umfeld. Beseitigen Sie also typische Gefahrenquellen in der Wohnung. Kleine Veränderungen können schon viel bewirken: Stolperfallen auf dem Fußboden vermeiden, z.B. lose Kabel, Teppiche, rutschige Fliesen, glatte Parkettböden.



Sehhilfen

Sollten Sie eine Sehschwäche besitzen, so denken Sie bitte stets an das Tragen Ihrer Brille.



Aufstehen

Vermeiden Sie bitte ein zu plötzliches Aufstehen. Bleiben Sie kurz am Bettrand sitzen, strecken und beugen Sie beide Arme und Beine.



Gehhilfen

Benutzen Sie Ihre Gehhilfe jederzeit, auch bei nächtlichem Aufstehen. Fühlen Sie sich dennoch unsicher, so scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu bitten.