

Notizen zur Beratung:


Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie hier:

Stempel oder Adresse der Diakoniestation

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege: www.dnqp.de
Deutsches Institut für angewandte Pflegeforschung e.V.: www.dip.de
Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.: www.vzbv.de

IMPRESSUM:
Herausgeber:
Diakonisches Werk in Hessen und Nassau e. V.
Landesgeschäftsstelle,
Ederstraße 12, 60486 Frankfurt am Main
mit freundlicher Genehmigung vom
Diakonischen Werk Schleswig-Holstein
Landesverband der Inneren Mission e.V.,
Kanalufer 48, 24768 Rendsburg

Inhalt:
Katrin Biermann; QxD (Diplom Pflegewirtin)
Anja Boysen; Diplompädagogin; Pflegefachkraft
Gestaltung/Satz/Titelbild:
grafikdesign graebisch, Dolgesheim
Druck:
Wetterauer Werkstätten der Behindertenhilfe, Friedberg

Diakonie 
in Hessen
und Nassau

Diakonie für ältere Menschen

Sturz

Kundeninformation

September 2008

www.diakonie-hessen-nassau.de



Sturz ist ...

„[...] jedes Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf den Boden oder auf einer tieferen Ebene zu liegen kommt.“

30% der über 65-jährigen Menschen stürzen einmal im Jahr.

Zu bedenken ist:

...dass Stürze Ursache und Folge von Erkrankungen, Verletzungen und Mobilitätsschwankungen sind und dadurch erhebliche Einbußen an Lebensqualität mit sich bringen.

...dass ein Sturz immer ein individuelles Geschehen ist, das sich aus verschiedenen Risikofaktoren zusammensetzt.

Risikofaktoren:

Man unterscheidet zwischen Risikofaktoren, die durch Ihre individuelle körperliche Verfassung (intrinsische) entstehen und solchen, die durch die Umstände der Umgebung (extrinsische) vorhanden sind.

Personenbezogene Risikofaktoren sind:

Unsicheres Gehen durch Probleme mit dem Gleichgewicht und der Körperbalance

Sehbeeinträchtigungen

Große Eile beim Aufsuchen der Toilette oder häufiger Toilettengang, eventuell durch Medikamente ausgelöst (Ausscheidungsverhalten)

Sturzvorgeschichte / Angst vor Stürzen

Geistige Desorientierung (Beeinträchtigung der Kognition z.B. durch eine Demenz) und veränderte Stimmung (z.B. depressive Verstimmungen)

Erkrankungen, die zur kurzzeitigen Ohnmacht führen können

Umgebungsbezogene Risikofaktoren sind:

Verwendung von Hilfsmitteln

Schuhe (Kleidung)

Medikamente

Gefahren innerhalb und außerhalb von Räumen

Vorbeugende Maßnahmen:

Was Sie selbst tun können:

Stärkung des eigenen Körpergefühls durch Balance- und Krafttraining (unter Anleitung im Sportverein oder beim Krankengymnasten)

Funktionstüchtige Hilfsmittel verwenden (Brille)

Umgebung anpassen

Medikamente durch den Hausarzt überprüfen lassen

Was wir für Sie tun können:

Einschätzen Ihres Sturzrisikos

Individuelle Beratung zu den persönlichen Risikofaktoren, z.B. Unterstützung bei der Mobilität

Auffinden von Gefahrenquellen

und Beratung zur Umgebungsanpassung

Umgang und Beschaffung von Hilfsmitteln wie Gehhilfen oder Hüftprotektoren

