



# Stürze vermeiden!

Sturz- und Osteoporoseprophylaxe



**EVANG. KRANKENHAUS**  
WOLTERS DORF

Fachklinik für Innere Medizin / Geriatrie

PATIENTENINFORMATION

Impressum:

Inhaltlich verantwortlich:  
Nadine Martin

Texte:

Broschüre Förderung von Sicherheit, Selbständigkeit  
und Mobilität –Prävention von Sturz und sturzbedingter  
Verletzung, Ärztekammer Nordrhein

Aktionsbündnis Patientensicherheit,  
Patienteninformation Vermeidung von Stürzen im  
Krankenhaus

Bilder und Grafiken:

Krankenhaus Woltersdorf

Hüftprotektoren: [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=File:AHIP\\_Protector.jpg](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=File:AHIP_Protector.jpg) (2007-01-10 15:00 Lks-hlzl 1728×1727×8 (406163 bytes) Astrotech Advanced Elastomereproduct)



## Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie befinden sich nach einem Sturzereignis mit oder ohne Verletzungsfolge in unserer stationären oder teilstationären Behandlung oder es wurde bei Ihnen in der Aufnahmeuntersuchung ein erhöhtes Sturzrisiko festgestellt.

Stürze sind gerade bei älteren Menschen häufig folgenschwere Ereignisse. Sie können mit Schmerzen, Verletzungen und der Angst vor weiteren Stürzen einhergehen.

In dieser Broschüre erfahren Sie, was Sie dazu beitragen können, Stürze und deren Folgen zunächst im Krankenhaus und später auch zu Hause zu vermeiden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Üben und stehen Ihnen bei Fragen rund um das Thema Sturz- und Osteoporoseprophylaxe gern mit Rat und Tat zur Seite.

Ihre Sicherheit ist uns wichtig!

Ihr Geriatrie-Team des Evang. Krankenhauses Woltersdorf

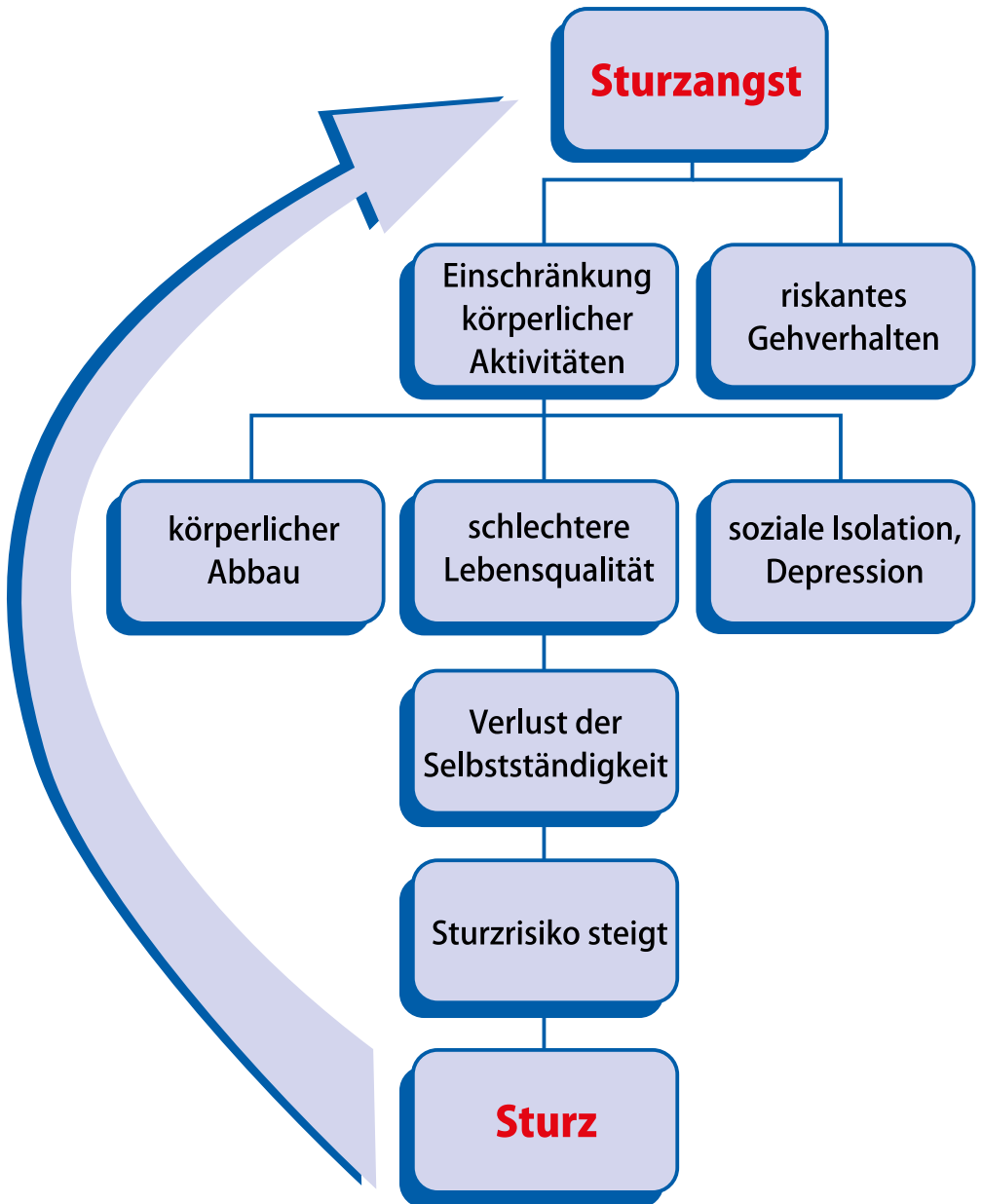
## Sturz und Sturzangst

Stürze und deren Folgen beeinflussen erheblich die Lebensqualität älterer Menschen. Fast 40 Prozent der Betroffenen schränken in den Monaten nach einem solchen Ereignis ihre körperliche Aktivität ein. Oft sind noch Jahre nach einem Knochenbruch Beeinträchtigungen der funktionellen Gesundheit vorhanden. Sie benötigen zunehmend Hilfe bei der Körperpflege oder Begleitung bei Aktivitäten im Außenbereich.

Neben den körperlichen Folgen, muss nach einem Sturz aber auch die Seele heilen. Eine quälende Sturzangst ist nicht nur eine Folge von Stürzen, sondern auch ein erheblicher Risikofaktor für das Auftreten erneuter Stürze. Die Sturzangst kann die Lebensqualität und Selbstständigkeit der betroffenen Person stark einschränken. Aus der Angst heraus reduzieren Betroffene ihre körperliche Aktivität, was zum Muskelabbau und zur Reduktion der Knochendichte führt. Es entsteht ein Teufelskreis.

Wir möchten Ihnen helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Sollte Sie Angst an der Mobilisierung hindern, sprechen Sie uns bitte darauf an. Es gibt gezielte Übungen, um die Sturzangst zu reduzieren.

# Teufelskreis Sturzangst



## Risiken erkennen

Etwa ein Drittel aller Stürze sind vermeidbar. Im Rahmen des geriatrischen Assessments erfassen wir mit standardisierten Erhebungsinstrumenten Ihr individuelles Sturzrisiko. So können Maßnahmen zur Prävention von Stürzen eingeleitet und Verletzungen vermieden werden.

## Risikofaktoren für Stürze

Wir unterscheiden extrinsische (von außen wirkende) und intrinsische (von innen wirkende) Risikofaktoren. Bei Senioren treten zunehmend intrinsische Risikofaktoren in den Vordergrund.

### Äußere Risikofaktoren

- » schlechte Beleuchtung
- » unebener Bodenbelag (z.B. Teppichkanten), Türschwellen
- » fehlende Handläufe und Rutschmatten im Bad
- » ungeeignetes Schuhwerk (z. B. Pantoffeln)
- » ungeeignete Aufbewahrung von Alltagsgegenständen
- » Verwendung von riskanten Hilfsmitteln (Arbeiten in der Höhe auf einem Stuhl statt einer Trittleiter)

## Innere Risikofaktoren

- » positive Sturzanamnese
- » Balance- und Gangstörungen
- » Kraftdefizit
- » Einschränkungen der Sehfähigkeit (Gesichtsfeldeinschränkungen, Glaukom, Katarakt)
- » Sturzassozierte Erkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypotension, Mangelernährung, chronisch-obstruktive Lungenerkrankung, Arthrose und Arthritis, Depression und Angststörungen, Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes mellitus (insbesondere mit peripheren Neuropathien), Inkontinenz, nächtlicher Harndrang, Kraftdefizite, Schwindel, Schlaganfall; M. Parkinson)
- » höheres Alter, weibliches Geschlecht
- » Einnahme von psychotropen Medikamenten, vor allem Benzodiazepine, Neuroleptika, Antidepressiva, Antihypertensiva, Diuretika
- » Polypharmakotherapie: Einnahme von mehr als vier Medikamenten, unabhängig von der Art

## Hüftprotektoren

Treten trotz aller Maßnahmen – Beseitigung häuslicher Sturzquellen, Überprüfung der Medikation, Kraft- und Balanceübungen – weiterhin Stürze auf, sollte die Nutzung von Hüftprotektoren überdacht werden.



## Was ist Osteoporose?

Osteoporose ist eine Erkrankung, die durch eine verminderte Knochendichte sowie die Zerstörung der Mikroarchitektur des Knochens verursacht wird. Die Knochenmasse nimmt schneller ab, als der Körper sie aufbauen kann. In der Folge werden die Skelettknochen zerbrechlich. Ein leichter Schlag oder Sturz kann somit leicht zu einem Knochenbruch führen.

## Sturz- und Osteoporoseprophylaxe

Ein Hauptrisikofaktor für eine Fraktur ist ein Sturz. Daher ist das Wissen um die enge Beziehung zwischen Stürzen und Muskelschwäche wichtig, um Stürze zu vermeiden. Menschen mit höherer Muskelkraft haben stärkere Knochen, stürzen weniger und erleiden weniger Knochenbrüche.

Da sowohl Vitamin D als auch Bewegung die Knochengesundheit verbessern und die Sturzereignisse um 20-50% verringern erhalten Sie während Ihres Aufenthaltes neben der Behandlung durch die Physio- und Ergotherapeuten auch eine Vitamin-D-Gabe.

## Stärkung der Knochen und Muskeln durch Vitamin D

Vitamin D ist in allen Lebensphasen für den Aufbau und den Erhalt der Knochen essenziell wichtig. Dabei hat es vor allem folgende Funktionen:

- » Unterstützung der Kalziumabsorption, Erneuerung und Mineralisierung der Knochen.



- » Direkter, anregenden Effekt auf das Muskelgewebe und somit Reduktion des Sturzrisikos.
- » Dieses Vitamin steckt besonders reichlich in fetten Seefischen wie Lachs, Hering oder Makrele. Ihre Haut bildet es auch mit Hilfe von Sonnenlicht selbst. Deshalb sollten Sie sich regelmäßig draußen bewegen. Bewegung regt gleichzeitig den Knochenaufbau an.

### **Kalzium und Protein verbessern die Knochengesundheit**

- » Kalzium ist notwendig für die Kontraktion der Muskeln sowie als Baustein für die Knochen.
- » Natürliche Kalziumquellen, wie Milchprodukte, kalziumhaltiges Mineralwasser und Nüsse sind Ergänzungsprodukten vorzuziehen. Sie liefern zudem hochwertiges Protein.
- » Senioren mit niedriger Proteinzufuhr sind anfälliger für Muskelschwund und Gebrechlichkeit.
- » Proteinergänzungen führen zu weniger Todesfällen, kürzeren Klinikaufenthalten und einer höheren Wahrscheinlichkeit, in ein unabhängiges Leben zurückzukehren.

Im Rahmen der Aufnahmeuntersuchung erheben wir auch Ihr Risiko auf Mangelernährung. Sollte ein Risiko bestehen, erhalten Sie von uns proteinreiche Zusatznahrung angeboten. Bei manifester Mangelernährung erhalten Sie zudem eine Ernährungsberatung.

# Das können Sie tun, um Stürze zu vermeiden!

Passen Sie Ihre Wohnumgebung an! Die meisten Stürze ereignen sich im häuslichen Umfeld. Oft stürzen ältere Menschen bei Alltagsaktivitäten. Kleine Veränderungen können daher viel bewirken.

## 1. Durchführung von Trainingsprogrammen zur Erhöhung von Kraft und Balance

## 2. Überprüfung der Sehleistung

## 3. Anpassung der häuslichen Umgebung:

### **Fußböden**

- » keine Stolperfallen auf dem Boden, z.B. rutschige Teppiche, Leisten auf Türschwellen und lose Kabel

### **Beleuchtung**

- » ausreichend helle Beleuchtung
- » besonders wichtig an Treppen und auf dem Weg vom Schlafzimmer ins Bad
- » gut erreichbare Lichtschalter (vor allem die Nachttischlampe)
- » evtl. Bewegungsmelder für die Nacht

### **Badezimmer**

- » rutschfeste Matten in Dusche und Wanne
- » Handgriffe im Bereich der Dusche und Toilette

## Küche

- » Alle Arbeitsgeräte und das Geschirr sollten leicht erreichbar sein.
- » Küchenwagen zum Transport des Essens

## Treppen

- » Achtung: Die erste und letzte Stufe sind die gefährlichsten!
- » Handläufe am Geländer

4. Tragen stabilen Schuhwerks, evtl. nächtlicher Stoppersocken
5. Überprüfung der Medikation, Vermeidung von Benzodiazepinen
6. Nutzung von geeigneten Gehhilfen
7. ggf. Hüftprotektoren zur Vermeidung von Hüftfrakturen, in Verbindung mit Schulungsprogramm
8. Einnahme von Vitamin D und ggf. Kalzium
9. Das Telefon sollte immer gut erreichbar sein! Richten Sie sich ggf. ein Notrufsystem ein. Unser Sozialdienst kann Sie hierzu gern beraten.





**EVANG. KRANKENHAUS**  
WOLTERS D O R F

---

Fachklinik für Innere Medizin / Geriatrie

*Dem Leben Hoffnung geben*

**Evang. Krankenhaus Woltersdorf Haus »Gottesfriede«**

Schleusenstraße 50  
15569 Woltersdorf

Tel.: 03362 - 779 0 (Rezeption)

Fax: 03362 - 779 132

E-Mail: [info@krankenhaus-woltersdorf.de](mailto:info@krankenhaus-woltersdorf.de)

Internet: [www.krankenhaus-woltersdorf.de](http://www.krankenhaus-woltersdorf.de)