

Prüfung & Anpassung (gegebenenfalls) sturzbegünstigender Medikamente

Medikamente können die Wahrnehmung, die Orientierung und den Kreislauf beeinträchtigen. Lassen Sie regelmäßig Ihre Medikamente vom Hausarzt kontrollieren und gegebenenfalls anpassen, damit sich Ihr Sturzrisiko nicht erhöht.

Notrufsysteme / Rufhilfe

Die Systeme beinhalten einen Auslöseknopf, welchen Sie am Körper – in Form eines Armbandes oder als Kette – tragen. Die Reichweite ist, je nach System, unterschiedlich. Der 2. Teil des Systems ist mit einem Mikrofon und einem Lautsprecher ausgestattet und kann entweder an das Festnetz angeschlossen oder mit einer SIM-Karte bestückt werden. Auch viele Seniorenhandys haben bereits einen Notrufknopf.

Bei den gemieteten Systemen werden Sie nach der Betätigung des Auslöseknopfes mit einer Zentrale verbunden, der Sie Ihre Probleme mitteilen können. Die weiteren Schritte werden über die Zentrale geregelt. Bei dieser Variante wird auch ein Schlüsseltresor empfohlen.

Bei den käuflichen Systemen werden Sie zu Angehörigen verbunden oder es erfolgt eine Textnachricht an die Angehörigen.

Sicheres Schuhwerk

Verwenden Sie nur gut passende Schuhe, die im Fersbereich einen guten Halt bieten und eine rutschfeste Sohle besitzen. Bei Schwierigkeiten, gut sitzende Schuhe anzuziehen, können eine Sitzgelegenheit und ein verlängerter Schuhlöffel helfen.

TIPP: verlängerte Schuhlöffel bekommen Sie in jedem Schuhgeschäft

Wohnen

Achten Sie im gesamten Wohnbereich auf eine gute Beleuchtung, um Hindernisse rechtzeitig erkennen zu können.

TIPP: Bewegungsmelder installieren

Halten Sie ein Telefon bzw. Handy oder eine Notfallsuhr immer griffbereit.

Lassen Sie Türschwellen, wenn möglich, entfernen oder farbig markieren, denn sie stellen Stolperfallen dar. Achten Sie auch darauf, dass keine Kabel frei im Raum liegen.

TIPP: Kabelbinder oder Kabelleisten

Ebenso sind frei liegende Teppiche Stolperfallen. Daher entfernen Sie diese oder geben Sie rutschfeste Unterlagen unter die Teppiche.

Montieren Sie an Treppen Handläufe, die über die erste und letzte Stufe hinausgehen und markieren gegebenenfalls die Treppenabsätze mit Leuchtstreifen.

Sitzgelegenheiten sollten fest gepolstert und nicht zu niedrig sein, um Ihnen das Aufstehen zu erleichtern.

TIPP: Polsterauflage in Keilform und Armlehnen erleichtern ebenfalls das Aufstehen.

Putzen

Verwenden Sie Schaufel, Besen und Boden- bzw. Fensterreinigungsgерäte mit Stiel, damit Sie sich das Bücken oder Klettern ersparen.

Meiden Sie das Steigen auf eine Leiter und verwenden Sie, wenn keine andere Hilfe verfügbar ist, einen Stufenhocker. Holen Sie sich Hilfe von Angehörigen/Nachbarn/Freunden.

TIPP: Informationen über Hilfe für daheim (Hausbesorger, Gärtner) erhalten Sie in Gesundheitszentren, beim AMS und bei der Hauskrankenpflege.

Landeskrankenhaus Mürzzuschlag

8680 Mürzzuschlag | Grazer Straße 63-65
Tel: +43(3852) 2080-0
internet@lkh-muerzzuschlag.at
www.lkh-muerzzuschlag.at



Präventionsmaßnahmen

Sturz



Schlafen und WC

- ▶ Lassen Sie sich Zeit, wenn Sie in der Nacht aufstehen müssen und bleiben Sie kurz im Bett sitzen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- ▶ Benutzen Sie auch nachts sicheres Schuhwerk und, wenn Sie benötigen, Ihre Gehhilfe.
- ▶ Verwenden Sie Ihre Sehhilfe.
- ▶ Bei starker nächtlicher Unsicherheit benutzen Sie einen Toilettenstuhl um Ihnen den Gang auf das WC zu ersparen.

TIPP: Montieren Sie am WC Wandhalterungen, um Ihnen das Aufstehen oder Niedersetzen zu erleichtern.

Kochen und Einkaufen

- ▶ Bewahren Sie alles, was Sie oft brauchen, in leicht erreichbaren Höhen auf.

TIPP: Kühlschrank bzw. Backrohr in Augenhöhe

- ▶ Auszüge, Laden oder Plastikkörbe erleichtern das Herausnehmen von Geschirr.

- ▶ Verwenden Sie für Ihre Einkäufe eine Einkaufstasche mit Rollen.

TIPP: Trinken Sie regelmäßig 8 Gläser (200 ml) Flüssigkeit über den Tag verteilt. Glas nach dem Austrinken gleich wieder auffüllen.

Prüfung der Sehleistung

- ▶ Lassen Sie regelmäßig Ihre Sehleistung von Ihrem Augenarzt überprüfen! Benutzen Sie bei allen Tätigkeiten Ihre Brille, falls Ihnen diese verordnet wurde.

TIPP: für Sonnenstunden im Freien eine Sonnenbrille mit Dioptrien verordnen lassen.

Förderung der körperlichen Aktivität

▶ Körperliche Aktivität schützt vor Stürzen!

Bereits eine halbe Stunde zügiges Spaziergehen täglich fördert neben Herz-, Kreislauf- und Atemfunktion vor allem die Balancefähigkeit. Wenn die tägliche Gehstrecke wegen körperlicher Defizite oder ungünstiger Wohnsituation immer weiter eingeschränkt wird (Gehstrecke unter 400m), erhöht sich das Sturz- und Verletzungsrisiko, da eine Inaktivität zu einer Verminderung der körperlichen Fähigkeiten führt.

Fördern Sie daher Ihre körperliche Aktivität und kontaktieren Sie bitte einen Physiotherapeuten, um ein speziell auf Ihre Hauptrisikofaktoren ausgerichtetes Bewegungsprogramm und Bewältigungsstrategien in alltäglichen Situationen zu erlernen. Ihr Körper kann somit bei eintretender Sturzgefahr rascher und angemessener reagieren.

Freigelände

- ▶ Wenn Gangunsicherheit besteht, verwenden Sie in unebenem Gelände für Sie geeignete Gehhilfen, die Sie von geschultem Personal erhalten haben und auf Ihre Körpergröße richtig eingestellt wurden.

- ▶ Sicheres Schuhwerk anziehen.

- ▶ Halten Sie/oder Ihre Angehörigen im Winter Wege und Stiegen eisfrei.

- ▶ Im Herbst aufgrund der Rutschgefahr Wege und Stiegen laubfrei halten.

- ▶ Sorgen Sie im Freien für Sitzmöglichkeiten.

- ▶ Im Sommer schattige Plätze für Sitzmöglichkeiten wählen. Stiegen mit Handläufen versehen.

TIPP für Gartenbesitzer: Hochbeete um sich nicht zu weit hinunter bücken zu müssen

- ▶ Bei starkem Sonnenschein Sonnenbrillen und Kopfbedeckung verwenden.

Waschen

- ▶ Im Nassbereich besteht hohe Rutschgefahr!

TIPP: Benutzen Sie in der Dusche oder Badewanne eine Gummimatte mit Saugnäpfen.

- ▶ Duschhocker und/oder Badebrett dienen Ihrer Sicherheit!

- ▶ Montieren Sie Haltegriffe, um Ihnen das Aufstehen zu erleichtern und um Ihnen Halt zu geben.

- ▶ Badezimmer- und WC-Türen sollten nach außen aufgehen, um im Notfall die Hilfe nicht zu blockieren.

- ▶ Versperren Sie keine Badezimmer oder Toilettentüren, damit im Notfall Hilfe kommen kann.

TIPP: Türschilder in Ampelform (rot/grün) oder mit frei/besetzt

Verwendung von Gehhilfen

- ▶ Benötigen Sie eine Gehhilfe, muss diese unbedingt vor Gebrauch von geschultem Personal richtig auf Ihre Körpergröße eingestellt werden.

- ▶ Weiters bedarf es einer Einschulung bezüglich Handhabung und Verwendung der Gehhilfe, damit Sie diese sicher bedienen können.

- ▶ Achten Sie auf die Funktionstüchtigkeit der verwendeten Gehhilfe! Wechseln Sie regelmäßig die Gummistoppel an den Krücken, Gehstöcken oder Rollatoren, da diese im Laufe der Verwendung spröde und brüchig werden und somit eine rutschhemmende Wirkung nicht mehr gewährleisten werden kann.

TIPP: Beratung und nötige Ersatz- und Verschleißteile erhalten Sie im orthopädischen Fachhandel.