

Stürze vermeiden

Stürze im Alter sind häufig. Diese können erhebliche gesundheitliche Folgen verursachen. Es empfiehlt sich also, einem Sturz so gut wie möglich vorzubeugen. In unserem Merkblatt haben wir für Sie alles Wichtige zum Thema Stürze vermeiden zusammengestellt.

Erfahren Sie mehr zu folgenden Themen:

- Was versteht man unter einem Sturz?
- Wie häufig sind Stürze?
- Ursachen und Risikofaktoren
- Folgen
- Tipps zur Sturzvermeidung

Was versteht man unter einem Sturz?

Ein Sturz ist ein Ereignis, das durch z. B. Ausrutschen, Stolpern oder Umknicken ausgelöst wird. Hierbei kommt der Betroffene unbeabsichtigt z. B. auf dem Boden auf.

Wie häufig sind Stürze?

- Ab einem Alter von 65 Jahren stürzt jede dritte Person mindestens einmal im Jahr. Frauen stürzen sogar 5x häufiger als Männer.
- Ab einem Alter von 75 Jahren kommt es bei 1 % aller Personen durch einen Sturz zu einem Knochenbruch im Hüftbereich.

Ursachen und Risikofaktoren

- **Höheres Lebensalter**
- **Chronische Erkrankungen**
wie z. B. Schlaganfall, Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen und Schwindel, Morbus Parkinson, Epilepsie, Demenz, Störungen des Gangbildes, des Gleichgewichtes oder Muskelschwäche anderer Ursache, Sehbehinderung, Depression, Angst, Osteoporose, Unterernährung.
- **Inkontinenz, Durchfall, Flüssigkeitsmangel**
- **Einnahme von Medikamenten**
wie Schlaf- und Beruhigungsmittel, Psychopharmaka, Antikonvulsiva (gegen Epilepsie), Antihypertensiva (gegen hohen Blutdruck) und besonders die gleichzeitige Einnahme von mehr als drei Medikamenten.
- **Falsche Kleidung**
besonders rutschige Sohlen, hohe Absätze, nicht wetterfeste Schuhe.
- **Umgebungsbedingungen**
Wohnungseinrichtung, Lichtverhältnisse, Wetter wie Nässe, Glätte und Schnee, fremde Umgebung, Hektik im Straßenverkehr, unebene Wege und Straßen, defekte Hilfsmittel (z. B. Rollator, Treppenlift).
- **Nebentätigkeiten beim Gehen**
z. B. Telefonieren, Schlüsselsuche in der Tasche.
- **Häufigkeit der Stürze**
Wer schon einmal gestürzt ist, hat ein höheres Risiko, erneut zu stürzen.

Folgen

- Prellungen, Wunden, Verstauchungen, Knochenbrüche (besonders Kopf, Unterarm, Hüfte und Oberschenkel), Gehirnerschütterung
- Entwicklung einer Sturzangst mit sozialem Rückzug und nachlassender Aktivität
- Gangveränderung und eingeschränkte Mobilität
- Krankenhausaufenthalte
- Pflegebedürftigkeit

Die gute Nachricht: Mit unseren Tipps können Sie Ihr Sturzrisiko deutlich senken!



vividabkk

Ihre Krankenkasse

Tipps zur Sturzvermeidung

1. Beseitigen Sie Stolperfallen in Haus und Wohnung!

- Räumen Sie Wege durch Ihre Wohnung frei. Lose Teppiche, Matten und Kabel sollten vermieden werden. Nutzen Sie Anti-Rutsch-Beläge und fixieren Sie lockere Kabel.
- Bauen Sie Türschwellen ab oder streichen Sie sie in einer auffälligen Farbe.
- Machen Sie Stufen, Dusche und Badewanne rutschfest, z. B. mit Gummistreifen.
- Möbel und Griffe, die zum Abstützen oder Festhalten gebraucht werden, müssen stabil bzw. fest angebracht sein.
- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung von Räumen und Wegen – auch vor der Haustür. Bringen Sie z. B. Nachtlichter an.
- Bewahren Sie oft benötigte Alltagsgegenstände an einem leicht erreichbaren Platz auf. Dadurch vermeiden Sie die Nutzung von Leitern, Hocker oder Stühlen.
- Nehmen Sie eine **Wohnraumberatung** in Ihrer Stadt/Ihrer Region wahr. Wünschen Sie einen Ansprechpartner vor Ort? Wenden Sie sich einfach an regionale Seniorenzentren, Seniorenberatungsstellen, Pflegestützpunkte, regionale Selbsthilfegruppen Osteoporose, Ihren Hausarzt oder an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegeteams bei Ihrer vivida bkk.

2. Setzen Sie Hilfsmittel (z. B. zum Gehen, im Bad) aktiv ein.

Nehmen Sie die Hilfsmittel- und Pflegeberatung Ihrer vivida bkk in Anspruch.

3. Konzentrieren Sie sich beim Gehen.

Achten Sie drinnen und im Freien auf den Weg und Ihre Umgebung.

4. Tragen Sie festes und passendes Schuhwerk.

5. Lassen Sie Ihre Sehkraft überprüfen.

Gehen Sie regelmäßig zum Augenarzt und Optiker.

6. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Medikamente und deren mögliche Nebenwirkungen.

7. Bleiben Sie körperlich aktiv.

- Wir empfehlen Ihnen ein gezieltes **Kraft-Balance-Training** zur Stärkung der Muskulatur und Stabilisierung des Gleichgewichtes. Am besten nehmen Sie einmal in der Woche an einem angeleiteten Bewegungstraining in einer Gruppe teil.
- Zertifizierte und individuell für Sie geeignete Angebote finden Sie in unserer **Gesundheitskursdatenbank unter dem Thema BEWEGUNG und dem Stichwort STURZ**. Schauen Sie doch einfach mal rein: www.vividabkk.de/kursdatenbank

Gut zu wissen

Die vivida bkk unterstützt Sie bei zwei Gesundheitskursen mit bis zu 300 Euro pro Jahr. Bei der Auswahl eines Kurses aus **dieser Datenbank** garantieren wir Ihnen eine Kostenbeteiligung in Höhe von 80 % der Kurskosten – maximal 150 Euro pro Kurs.

Wir sind für Sie da!

Haben Sie noch Fragen zu Hilfsmitteln, Pflege, Wohnraumberatung oder zur Suche von Gesundheitskursen? Rufen Sie uns einfach an oder senden Sie uns eine E-Mail. Wir sind für Sie da und helfen Ihnen weiter.



07720 9727-0



info@vividabkk.de



www.vividabkk.de



vividabkk

Ihre Krankenkasse