Sturzprophylaxe:
Wie Sie Unfälle im häuslichen Wohnumfeld vermeiden

Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts ist ein Sturz die häufigste Unfallursache in Deutschland. Der Anteil an sturzbedingten Unfällen nimmt im Alter zu: Bei Frauen über 70 Jahren sind etwa zwei Drittel der Unfälle auf einen Sturz zurückzuführen, bei Männern über 70 Jahren sind es etwas mehr als die Hälfte. Sturzunfälle führen häufig zu schweren Verletzungen - jeder vierte Sturz endet im Krankenhaus.

Die Hälfte der älteren Menschen, die zu Hause leben, stürzen im häuslichen Wohnumfeld. Die Ursache dafür liegt meist bei Gleichgewichtsproblemen, nachlassender Seh- und Muskelkraft oder einer Demenzerkrankung. Um im Alter trotz gesundheitlicher Einschränkungen sicher zu Hause leben zu können und Stürze zu vermeiden, sind Maßnahmen zur Sturzprophylaxe notwendig.

Sturzunfälle sind ein Warnsignal für Betroffene und Angehörige

"Stürze können bei Seniorinnen und Senioren zu einer großen Unsicherheit führen und das selbstständige Leben in den eigenen vier Wänden stark einschränken", sagt Sabrina Cali, Leiterin der Pflegeberatung vom Verbund Pflegehilfe. Sturzunfälle sollten für Betroffene und Angehörige eine Warnung und zugleich Anlass sein, Verhaltensanpassungen vorzunehmen und Risikofaktoren im häuslichen Wohnumfeld zu beseitigen.

"Vor allem jetzt, wenn ältere Menschen weniger Besuch empfangen, viel allein sind und starke Abwehrkräfte benötigen, ist es wichtig, körperliche und seelische Belastungen durch Sturzunfälle zu vermeiden", fügt Sabrina Cali hinzu.

Fünf Tipps für ein unfallfreies Leben zu Hause

Der Verbund Pflegehilfe bietet Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörigen folgende Tipps, um Sturzunfälle im häuslichen Umfeld zu vermeiden:

1. Gefahrenstellen beseitigen und vermeiden
Eine einfache und effektive Maßnahme gegen Sturzunfälle ist, Gefahrenstellen in der häuslichen Umgebung zu beseitigen und zu vermeiden. Zum Beispiel lassen sich Teppiche und Läufer mit Klebeband am Boden fixieren und können so nicht

wegrutschen. Im Badezimmer ist es sinnvoll, Anti-Rutschmatten auszulegen und Haltegriffe zu befestigen.

2. Sicheres Schuhwerk tragen
Sicheres Schuhwerk ist auch in den eigenen vier Wänden von Vorteil und trägt dazu bei, Stürze zu vermeiden. Wichtig ist, dass die Schuhe eine feste Sohle aufweisen und die richtige Größe haben. Zu große Schuhe behindern das Laufen und sind eine häufige Unfallursache.

3. Gute Beleuchtungsverhältnisse schaffen
Eine gute Beleuchtung spielt eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, Sturzgefahren zu erkennen und Abstände richtig einzuschätzen. Die Beleuchtung sollte so ausgerichtet sein, dass sie Schatten vermeidet und nicht blendet. Automatische Lichtsensoren reagieren im Dunkeln auf Bewegungen, ohne den Lichtschalter aufsuchen zu müssen.

4. Wohnraum barrierefrei gestalten
Barrierefreiheit trägt maßgeblich zu einem unfallfreien Leben im Alter bei. Abgesenkte Türschwellen und ein Umbau von der Badewanne zur Dusche beugen Stürze vor und erleichtern die Fortbewegung in den eigenen vier Wänden. Ein Treppenlift hilft, die Stufen sicher zu überwinden und in die andere Etage zu gelangen. Die Pflegekasse bezuschusst wohnumfeldverbessernde Maßnahmen bei Pflegebedürftigkeit mit bis zu 4.000 Euro.

5. Notrufsysteme installieren
Mit einem Hausnotruf können Betroffene im Falle eines Sturzes per Knopfdruck bei der Notrufzentrale um Hilfe rufen. Der Hausnotruf ist am Körper befestigt und lässt sich als Kette, als Armband oder am Gürtel tragen. Gerade für Seniorinnen und Senioren, die viel allein sind, schafft ein Notrufsystem zusätzliche Sicherheit. Bei einem anerkannten Pflegegrad gewährt die Pflegekasse Zuschüsse, so dass für Pflegebedürftige oftmals keine Kosten anfallen.

Maßnahmen im häuslichen Umfeld durchzuführen sind ein Eingriff in die Privatsphäre und sollten immer gemeinsam mit der Bewohnerin und/oder dem Bewohner beschlossen werden. Dabei kann es helfen, professionelle Beratung oder Hilfe in Anspruch zu nehmen. Beispielsweise haben Studien ergeben, dass Maßnahmen zur Sturzprophylaxe im häuslichen Wohnumfeld einen größeren Erfolg haben, wenn eine Ergotherapeutin oder Ergotherapeut bei der Umsetzung helfen.

Kostenlose Pflegeberatung:
Montag-Sonntag, 8-20 Uhr
06131/ 26 52 061
www.pflegehilfe.org

Pressekontakt:
Sibell Turus
06131/ 49 32 032
Sibell.Turus@pflegehilfe.de

Verbund Pflegehilfe

Der Verbund Pflegehilfe berät seit 2008 Pflegebedürftige und deren Angehörige kostenlos zu den verschiedenen Angeboten für ein möglichst selbstbestimmtes Leben im Alter. Mit 79 Beraterinnen und Beratern und 340.000 Gesprächen in den letzten drei Jahren, betreibt er die größte Pflegeberatung Deutschlands.

Der TÜV Saarland zeichnete die Kundenzufriedenheit 2020 als "Sehr gut" aus. Die Beraterinnen und Berater sind an sieben Tagen in der Woche von 8 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 06131 / 26 52 061 zu erreichen. Weitere Informationen bietet die Verbunds-Webseite: www.pflegehilfe.org.

Kostenlose Pflegeberatung:
Montag-Sonntag, 8-20 Uhr
06131/ 26 52 061
www.pflegehilfe.org

Pressekontakt:
Sibell Turus
06131/ 49 32 032
Sibell.Turus@pflegehilfe.de