

## Sturzgefahr und -prophylaxe

Stand: 28.10.2019

- ✓ **Das Alter geht mit gewissen Einschränkungen einher – die Sehkraft nimmt ab, ebenso der Gleichgewichtssinn und die Muskelkraft. Somit steigt auch die Gefahr eines Sturzes.**
- ✓ Ursachen lassen sich in zwei Hauptgruppen einteilen – personenbezogene und äußere Faktoren.
- ✓ **Die personenbezogenen Ursachen sind u.a. Muskelschwäche, verzögerter Balancereflex, Sehstörungen, falsch sitzende Brillen oder die Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln.**
- ✓ Äußere Ursachen sind u.a. Stolperfallen in Form von Teppichkanten, zu große Kleidung, schlechtsitzende Schuhe, schlechte Lichtverhältnisse oder falsche Hilfsmittel.
- ✓ **Bewegung ist wichtig. Spazierengehen oder Bewegungstrainer können einer gestörten Körperhaltung und Muskelschwäche entgegenwirken.**
- ✓ Achten Sie darauf, dass Schuhe und Kleidung die betroffene Person nicht in ihrer Bewegungsfreiheit behindern. Die Schuhe sollten geschlossen und nicht zu groß oder klein sein, die Kleidung sollte ebenfalls nicht zu lang sein.
- ✓ **Brillen, falls vorhanden, müssen passend sitzen. Verwendete Hilfsmittel wie beispielsweise Rollatoren sollten richtig verwendet werden. Eine falsche Körperhaltung begünstigt Stürze.**
- ✓ Passen Sie außerdem den Wohnraum an. Entfernen Sie Stolperfallen, bringen Sie Haltegriffe an und achten Sie auf ausreichend Beleuchtung.

