

Handout zum Vortrag Sturz und Sturzprävention

Ein Drittel aller zu Hause wohnenden und bis zur Hälfte aller in Altersinstitutionen lebenden betagten Menschen stürzen mindestens einmal im Jahr. (Tinetti 1989)

Häufigste Sturzorte von älteren Menschen	Gefahrenquellen
Wohn/Schlafzimmer	Teppiche, Bodenbelag, Stolperfallen (Kabeln), Möbel (stehen sie fest und sicher?), mangelnde Beleuchtung
Garten/WC	Bodenbelag, Rutschgefahr in Badewannen und Duschtassen, fehlende Haltegriffe bei Dusche und WC, fehlende Sitzgelegenheit in der Dusche
Treppe (Innenbereich)	Fehlen von griffsicheren Handläufen, nicht gut erkennbare Stufen
Küche	Stolperfallen, Bodenbelag

→ Überlegen Sie, wie sie ihr Umfeld gestalten können, um die Gefahrenquellen zu beseitigen!

Risikofaktoren für einen Sturz:

- Bezogen auf die Person
 - Inaktivität
 - Sturzangst
 - Muskelschwäche
 - Müdigkeit
 - Seh-/Hörschwäche
 - Schmerzen
 - Gleichgewichtsprobleme
 - Schwindel
- Bezogen auf die Umwelt
 - Medikamente
 - Stolzperfallen
 - Schuhwerk
 - Inadäquate Seh-/Gehhilfen
 - Beleuchtung

Der Sturz-Teufelskreis:



Stürze Vermeiden. Wie geht das?

- **Aktivität und Bewegung schützt vor Stürzen!**
Aktive SeniorInnen stürzen seltener als inaktive!
- Trainingsempfehlung:
 - Ausdauertraining (spazieren, Rad fahren, ...): 30 Minuten 5-mal pro Woche
 - Krafttraining: Mindestens 2-mal pro Woche
 - Gleichgewichtstraining: Mindestens 3-mal pro Woche



Kein Medikament beeinflusst unseren Körper so positiv wie regelmäßige Bewegung!