

STETS WEITER WISSEN



BERATUNG  
UND INFORMATION  
AWO OBERBAYERN



**Stürze vermeiden – eine Herausforderung für alle**  
Informationsblatt für Pflegebedürftige und Angehörige



**Ein Stück Heimat.**  
Die Seniorenzentren der  
AWO Oberbayern



## *Liebe Leserin, lieber Leser,*

körperlich und geistig fit zu bleiben, ist nach wie vor das höchste Lebensgut, das ältere Menschen bei Befragungen anführen. Dahinter steht der Wunsch, so lange wie möglich selbständig und unabhängig zu bleiben und keine Hilfe von anderen annehmen zu müssen.

Regelmäßige Bewegung kann bis ins höchste Alter Verbesserungen der körperlichen Leistungsfähigkeit fördern und Erkrankungen verhindern. Nicht umsonst sagt der Volksmund: »Wer rastet, der rostet.«

Wir möchten Ihnen mit dem vorliegenden Heft Anregungen, Tipps und Hinweise geben, damit Sie sich unbeschwert bewegen können und eine Sturzgefahr vermindert wird. In unseren Seniorenzentren schließt dies ein attraktives Bewegungsangebot ein, auch wenn bereits Beeinträchtigungen vorliegen.

**Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität liegen uns am Herzen.**



*»In der Ruhe  
liegt die Kraft.«*

## BEDEUTUNG VON STÜRZEN

---

In Deutschland ereignen sich jährlich rund vier bis fünf Millionen Stürze. Dabei sind insbesondere ältere Menschen gefährdet. Etwa 30 % der Menschen über 65 Jahre stürzen mindestens einmal im Jahr. Der Sturz leitet in hohem Maße die Gebrechlichkeit ein und bedroht die Lebensqualität der Älteren erheblich.

So ist ein Sturz immer ein einschneidendes Ereignis im Leben. Stürze können schmerzhaftere Prellungen und Verletzungen aller Art zur Folge haben, bis hin zu den gefürchteten Brüchen mit langfristigen Bewegungseinschränkungen.

Auch wenn es »glimpflich«, ohne sichtbare Verletzungen, ausgeht, bleibt doch oft die Angst und die Unsicherheit bestehen. Furcht und Nicht-sicher-Sein schränken die geliebten Aktivitäten ein und behindern einen natürlichen Bewegungsablauf. Ein Teufelskreis aus nachlassender Kraft und erhöhter Sturzgefahr ist die Folge. Wir können Stürze nicht generell verhindern, doch manche Ereignisse lassen sich durch Vorkehrungen vermeiden.

## WENN DIE STARKEN SCHWACH WERDEN

---

### *Für eine sichere Umgebung sorgen – Stolpergefahren erkennen und vermeiden.*

- ➔ Teppiche, Bett- und Badezimmervorleger sind beliebt, weil sie die Füße wärmen und es gemütlicher aussieht. Sie sind aber auch die häufigsten und riskantesten Stolperfallen.
- ➔ Auch mit rutschfesten Unterlagen bilden sie immer eine Bodenerhöhung, über die man stolpern kann.
- ➔ Brauchen Sie eine Brille? Bitte setzen Sie sie auf, auch für kurze Gehstrecken. Klingeln Sie, wenn Sie Begleitung beim Gehen benötigen.
- ➔ Bedenken Sie beim Einrichten der Zimmer, dass Sie immer genügend Bewegungsfreiraum haben und möglichst keine Gegenstände in Ihre üblichen Gehwege stellen sollten.
- ➔ Sie brauchen feste Handgriffe an den Orten, wo es beim Aufrichten schwierig für Sie wird, z. B. bei den Toiletten, beim Bett am Kopfteil, an den Balkontüren, um über die Türschwellen zu steigen.



### ➔ *Unsere Empfehlung:*

---

- ➔ Entfernen Sie überflüssige Teppiche und Badezimmervorleger.
- ➔ Sollten Sie Haltegriffe, Aufrichthilfen, Greifzangen (»helfende Hand«) benötigen, wenden Sie sich bitte an unser Pflegepersonal.
- ➔ Verwenden Sie Nachttischlampen, die sich durch einfache Berührung oder mittels eines Bewegungsmelders einschalten. Versuchen Sie nicht allein aufzustehen.
- ➔ Für mobile Hilfsmittel gilt: Lassen Sie Rollstühle und Rollatoren immer mit festgestellten Bremsen zurück.

## DIE RICHTIGEN SCHUHE

- ➔ Wir können nur anraten, nach jedem Aufstehen feste Schuhe zu tragen. Auch wenn es mühsam ist, jedes Mal geschlossene Schuhe anzuziehen, so ist es eine der sichersten Maßnahmen. In offenen Schlapfen rutscht man rasch seitlich ab und stolpert viel leichter.
- ➔ Eine Alternative zu den Schuhen sind Anti-Rutsch-Socken, die ein Ausrutschen verhindern und durch das Wärmen gleichzeitig ein Wohlbefinden hervorrufen.

### ➔ *Unsere Empfehlung:*

Wir geben Ihnen gerne Informationsmaterial darüber, wo Sie feste Schuhe, mit Fußbett, mit rutschfesten Sohlen, mit leicht verschleißbaren Klettverschlüssen, mit weichem, nicht drückendem Außenmaterial, beziehen können.

Scheuen Sie sich nicht, Ihren Hausarzt zu fragen, denn bei bestimmten Krankheitsbildern, wie Diabetes und Durchblutungsstörungen, können »orthopädische Schuhe« rezeptiert werden. Wenn Sie möchten, ziehen wir Ihnen beim Zubettgehen rutschfeste Socken an. Dann sind Sie beim Aufstehen etwas mehr geschützt und verhindern, dass der nächtliche Gang zur Rutschpartie wird.



## BEDEUTUNG VON STÜRZEN

- ➔ Passen Sie Ihre Gehgeschwindigkeit immer Ihrer Sicherheit an. Verwenden Sie Ihre Hilfsmittel, wie feste Schuhe, den Gehwagen und die Brille.
- ➔ Vielleicht ist Ihnen diese Situation auch schon einmal passiert: Das Telefon klingelt, Sie wollen sich beeilen. Plötzlich spüren Sie auch noch, dass Sie dringend zur Toilette müssen. Lassen Sie sich trotzdem nicht zur Eile drängen.

### ➔ *Unsere Empfehlung:*

Bleiben Sie ruhig und denken Sie daran: Ein Telefonat kann nachgeholt werden. Wenn es etwas Wichtiges war, wird sich der Anrufer wieder melden. Vielleicht ist auch eine kleine Einlage hilfreich, wenn es einmal hektisch und die Zeit knapp wird. Wir haben in unseren Seniorenzentren immer einen kleinen Vorrat an verschiedenen Größen und Stärken vor Ort. Sie dürfen diese gerne ausprobieren. Der weitere Bedarf wird über ein Rezept vom Hausarzt bestellt.

## DIE RICHTIGEN HILFSMITTEL

- ➔ Ein Rollator (Gehwagen) kann eine wichtige Unterstützung beim sicheren Gehen bedeuten.
- ➔ Sollten Sie Mängel an Ihrem Rollator feststellen, teilen Sie uns dies unverzüglich mit, damit wir eine entsprechende Reparatur veranlassen können.
- ➔ Auch die sogenannten »Kleinigkeiten«, wie Luft aufpumpen oder Bremsen nachziehen, werden in unseren Seniorenzentren von der Haustechnik gerne erledigt. Bei größeren Mängeln informieren wir eine Fachfirma.
- ➔ Es gibt Medikamente, die Ihre Bewegungssicherheit, Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Sehvermögen usw. beeinträchtigen können. Sie können auch müde machen, Schwindel hervorrufen oder starken Harndrang verursachen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt über mögliche Nebenwirkungen Ihrer Medikamente informieren.

## HÜFT- ODER GÜRTELPROTEKTOREN

- ➔ Protektoren sind Schutzschalen in einer speziellen Unterhose oder an einem Gürtel.
- ➔ Sie können Stürze nicht verhindern, aber bei einem Sturz den Oberschenkelhals schützen. Das Tragen der Hüftprotektoren kann einen Oberschenkelhalsbruch verhindern.



### ➔ *Unsere Empfehlung:*

Lassen Sie sich von uns oder einem Sanitätshaus beraten. Gerne stellen wir die Verbindung her. So sind Sie informiert über die Vielzahl verschiedener Modelle und über die Kosten. Einige Modelle halten wir als Muster vor, damit Sie einen Hüftprotektor einmal unverbindlich anschauen oder ausprobieren können.

Lassen Sie regelmäßig Ihre Sehstärke vom Augenarzt überprüfen. Gerne vermitteln wir einen Arzt, der auch in unsere Einrichtung kommt. Ebenso verhält es sich mit dem Hörvermögen. Auch hier stellen wir gerne den Kontakt zu einem HNO - Arzt her. Beobachtungen bezüglich ihres Seh- und Hörvermögens oder sonstige Veränderungen Ihres Gesundheitszustandes können Sie immer mit uns, dem Pflegepersonal, oder mit Ihrem Arzt besprechen. Ihre Beobachtungen sind uns wichtig und fließen in unsere Sturzrisikoanalyse ein.



»Mit Vorsicht  
genießen.«

## VERSCHWEIGEN SIE NIE EINEN STURZ

---

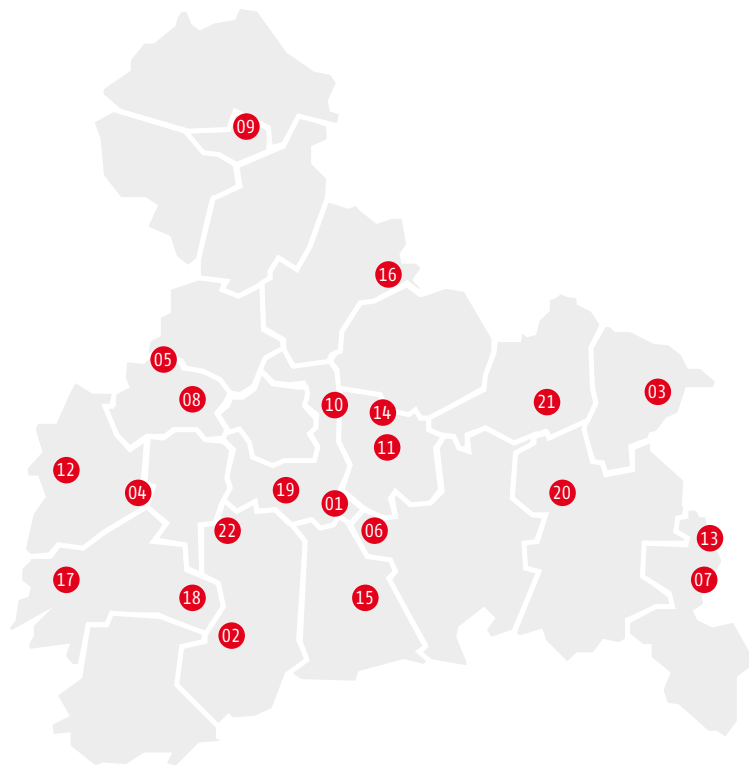
Sie sollten einen Sturz immer dem Pflegepersonal melden. Nur dann können wir die Ursachen gemeinsam erforschen und vermeidbare Risiken ausschalten. Sicherlich können wir einen Sturz nicht immer vermeiden, aber es gibt Umstände, die wir optimieren können. Für Ihre Hinweise sind wir dankbar. Lassen Sie uns gemeinsam weitere Gefahren aufspüren, damit Sie sich ohne Angst und Sorge in unserem Seniorenzentrum bewegen können.

*Bitte betrachten Sie die Hinweise auf Sturzgefahren nicht als Einschränkung Ihres Lebensbereiches, sondern als Unterstützung für die Erhaltung Ihrer Lebensqualität.*

Zum Schluss empfehlen wir Ihnen zur Prävention insbesondere regelmäßige Bewegung. Unsere Bewohner in den Seniorenzentren laden wir gern zu unserem Kraft- und Balancetraining ein, bei dem Muskelkraft aufgebaut und das Gleichgewicht verbessert wird. Wissenschaftler sind sich einig, dass vor allem durch Bewegung auch im hohen Alter für die Gesundheit Entscheidendes getan werden kann. Viele Erkrankungen können durch körperliche Betätigung vermieden oder in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden. Die beste und effektivste Möglichkeit, das Sturzrisiko zu verringern, ist, körperlich aktiv zu bleiben. Unsere Kurse finden zweimal wöchentlich statt. Denn zusammen mit anderen Menschen in einer Gruppe fällt körperliche Aktivität leichter und macht mehr Spaß.

## EIN STÜCK HEIMAT. DIE SENIORENZENTREN DER AWO OBERBAYERN

In unseren 22 Seniorenzentren leben 2.000 Menschen. Dabei steht für uns das Für- und Miteinander stets im Vordergrund. Durch unser modernes Pflegekonzept, die Bezugspersonenpflege, geben wir unseren Bewohnern Sicherheit, Nähe und Vertrauen.



→ *Unsere 22 AWO Seniorenzentren finden Sie in:*

01 Aying · 02 Benediktbeuern · 03 Burghausen 🚗 · 04 Dießen 🚗 · 05 Egenhofen  
06 Feldkirchen-Westerham · 07 Freilassing 🚗 · 08 Fürstenfeldbruck · 09 Ingolstadt  
10 Ismaning · 11 Kirchseeon · 12 Landsberg · 13 Laufen · 14 Markt Schwaben  
15 Miesbach · 16 Moosburg · 17 Peiting · 18 Penzberg · 19 Sauerlach · 20 Traunreut 🚗  
21 Waldkraiburg · 22 Wolfratshausen

🚗 - AWO Ambulanter Pflegedienst



### IMPRESSUM

#### Herausgeber

AWO Bezirksverband Oberbayern e. V.  
Edelsbergstraße 10  
80686 München  
Telefon: 089 54714-0  
Fax: 089 54714-211

E-Mail: [info@awo-obb.de](mailto:info@awo-obb.de)  
Internet: [www.awo-obb.de](http://www.awo-obb.de)

#### Vorstandsvorsitz

Herbert Hofauer

#### Geschäftsführung

Andreas Niedermeier (Sprecher)  
Wolfgang Schindele

#### Vereinsregister

München VR 5463

#### Verantwortlich für den Inhalt

Wolfgang Schindele  
Max Ruf

#### Konzeption, Gestaltung, Fotos, Umsetzung

COMMWORk Werbeagentur GmbH

### 2. Auflage 2012

Die Broschüre einschließlich aller ihrer Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung der AWO Bezirksverbandes Oberbayern e. V. unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeisung in elektronische Systeme sowie die Bearbeitung. Für inhaltliche Fehler wird keine Haftung übernommen.



A close-up portrait of an elderly man with white hair, wearing a white shirt with a red and blue checkered pattern. He is looking slightly to the left of the camera with a neutral expression. The background is a blurred outdoor setting.

**Überreicht durch:**

Stempel

**AWO Bezirksverband Oberbayern e. V.**  
Edelsbergstraße 10 · 80686 München · Telefon 089 54714-0  
Fax 089 54714-269 · [www.awo-obb.de](http://www.awo-obb.de)



**Ein Stück Heimat.**  
Die Seniorenzentren der  
AWO Oberbayern