

# Sicherer leben

Informationen zur Sturzprophylaxe



Mehr als

Jahre **125**

Vertrauen und  
Sicherheit

**KKH**

Kaufmännische  
Krankenkasse

# Bei diesen Erkrankungen ist Ihr Sturzrisiko erhöht

Schon ein niedriger Blutdruck oder eine schwere Erkältung genügen und unser Gleichgewichtssinn funktioniert nicht mehr so fehlerfrei wie sonst. Kommt dann noch ganz normale menschliche Unachtsamkeit dazu, ist das Unglück oft schnell passiert.

Grundsätzlich kann jede Erkrankung in jedem Alter das Sturzrisiko erhöhen oder, wie bei der Osteoporose, die Folgen verschlimmern. Weil bei einigen das Risiko allerdings besonders hoch ist, haben wir hier die wichtigsten Erkrankungen kurz aufgelistet.

Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn eine Erkrankung hier nicht erwähnt ist und Sie unsicher sind, ob dadurch das Sturzrisiko erhöht sein könnte.

## Osteoporose

Bei Osteoporose – auch Knochenschwund genannt – verliert der Knochen seine gewohnte Festigkeit. Ursachen sind oft die Menopause bei Frauen sowie Bewegungsmangel. Aber auch Männer können an Osteoporose erkranken. Wo bei gesunden Menschen ein Knochenbruch meist problemlos verheilt, kann Osteoporose die Genesung stark verlangsamen. Trotz Rehabilitationsmaßnahmen bleibt aber dennoch fast jeder dritte Betroffene pflegebedürftig und jeder Fünfte muss in ein Pflegeheim aufgenommen werden.

Neben einem Oberschenkelhalsbruch zählen Brüche von Wirbelkörpern, Rippen, Schultern, Handgelenken, Becken sowie Unterarmen, Unterschenkeln und Sprunggelenken zu den schwersten und häufigsten osteoporosebedingten Knochenbrüchen.

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Zu niedriger oder zu hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, Durchblutungsstörungen – jede Herz-Kreislauf-Erkrankung erhöht grundsätzlich auch das individuelle Sturzrisiko. Herzrhythmusstörungen, Verengungen der Halsschlagadern und ein starker Blutdruckabfall können zu Durchblutungsstörungen des Gehirns und damit zu kurzen Bewusstseinsstörungen führen. In solchen Fällen muss für einen Sturz noch nicht einmal eine aufgeschlagene Teppichkante im Weg sein.

## Lähmungen, Muskelerkrankungen und Nervenerkrankungen

Multiple Sklerose, Morbus Parkinson und z. B. Lähmungen nach einem Schlaganfall erhöhen das individuelle Sturzrisiko ganz erheblich. Doch selbst Erkrankungen, die auf den ersten Blick nichts mit den Nerven oder Muskeln zu tun haben, können Stürze begünstigen. Ein Beispiel dafür ist Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), bei dem Nervenstörungen in den Beinen, Füßen und Fußsohlen (Polyneuropathie) auftreten und zu einer Gangunsicherheit führen können.

## Augenerkrankungen

Es muss gar keine Augenerkrankung mit schweren Sehstörungen vorliegen. Schon eine normale Kurz- oder Weitsichtigkeit kann das Sturzrisiko erhöhen. Denn wurde die erforderliche Brillenstärke lange nicht den aktuellen Dioptrienwerten angepasst, kann es über ein Schwindelgefühl ebenfalls zu einer Gangunsicherheit kommen.

## Medikamenteneinnahme

Ein weitverbreiteter Irrtum ist, dass nur „starke“ Medikamente wie Schlafmittel, Psychopharmaka und Herzmedikamente starke Nebenwirkungen haben. Doch jeder Mensch reagiert anders auf ein Medikament und deshalb können auch rezeptfreie und pflanzliche Medikamente schwere Nebenwirkungen haben. Denken Sie bitte daran, dass Medikamente grundsätzlich das Sturzrisiko für junge und alte Menschen erhöhen können.

## Weitere Erkrankungen, die das Sturzrisiko stark erhöhen können:

- Epilepsie
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)
- Morbus Menière
- Schwindel
- Atemwegserkrankungen (COPD, Asthma)
- Bandscheibenvorfall
- Demenz

# Test: Ermitteln Sie Ihr persönliches Sturzrisiko

Ganz gleich, aus welchem Grund Ihr individuelles Sturzrisiko erhöht ist: Sie können eine Menge dagegen tun, um zu verhindern, dass Sie stolpern und sich verletzen.

Um Stürze vermeiden zu können, müssen Sie zunächst Ihr individuelles Risiko ehrlich einschätzen. Dabei hilft Ihnen die folgende Übersicht.

Da für die Einschätzung bei einigen Symptomen kleine Übungen erforderlich sind, sollten Sie die Übersicht gemeinsam mit einer Vertrauensperson

durchgehen, die Sie sehr gut kennt und Ihnen gegebenenfalls eine Hilfestellung geben kann.

Trifft mindestens eines der genannten Merkmale je Symptom auf Sie zu, kreuzen Sie bitte „Ja“ an. Wenn Sie vier- oder mehrmals „Ja“ angekreuzt haben, könnte bei Ihnen ein erhöhtes Sturzrisiko vorliegen.

Symptom	Mögliche Merkmale	Ja	Nein
Ich habe Gehstörungen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kleine, unregelmäßige Schritte</li> <li>▪ Langsamer, unregelmäßiger Gang</li> <li>▪ Verstärkte Körperschwankungen</li> <li>▪ Häufiges Straucheln</li> <li>▪ Stehenbleiben beim Sprechen</li> <li>▪ Häufiges Suchen nach jedem Halt</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Probleme mit dem Gleichgewicht.	Ein 10-Sekunden-Tandemstand ist nicht möglich. Beim Tandemstand stehen die Füße in einer Linie hintereinander: Die Hacke des vorderen Fußes berührt die Spitze des hinteren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Muskelkraft ist allgemein verringert.	Vor allem in Hüfte, Knie und oberem Sprunggelenk ist die Muskelkraft verringert. Das Aufstehen aus einem Stuhl ohne Armlehnen ist gar nicht oder nur schwer ohne Hilfe möglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme Medikamente ein.	Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihre Medikamente die Sturzgefahr erhöhen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin bereits mehrfach gestürzt.	Jeder Sturz sollte abgeklärt werden, auch wenn es dabei nicht zu Verletzungen gekommen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Bewusstseinsstörungen und bin häufig sehr unruhig.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Häufige Unaufmerksamkeit</li> <li>▪ Unruhiges Hin- und Hergehen</li> <li>▪ Grob fehlerhafte Selbsteinschätzung</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Symptom	Mögliche Merkmale	Ja	Nein
Ich habe Sehstörungen.	Sehstörungen sind besonders gefährlich, wenn mit einem Auge deutlich schlechter gesehen wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe starke Probleme mit meinen Beinen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Chronische oder plötzlich einschießende Schmerzen</li> <li>■ Schmerzhaftes Arthrosen</li> <li>■ Verkürzungen</li> <li>■ Muskelrückbildungen</li> <li>■ Schmerzhaftes Befunde an den Füßen</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich benötige eine Gehilfe.	Ein Gehstock oder Gehwagen gibt Sicherheit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Beweglichkeit wird allmählich schlechter.	Der Bewegungsradius ist nicht mehr so groß wie früher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Osteoporose.	Durch Angst vor folgeschweren Stürzen tritt Unsicherheit beim Gehen auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Morbus Parkinson oder eine andere neurologische Erkrankung.	Bei neurologischen Erkrankungen ist die Sturzgefahr generell erhöht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige Merkmale, die das Sturzrisiko erhöhen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 85 Jahre oder älter</li> <li>■ Sehr niedriges Körpergewicht</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Checkliste: So verhindern Sie Stürze

Ihr individuelles Sturzrisiko können Sie oft schon deutlich verringern, wenn Sie an den entscheidenden Stellen in Ihrem Umfeld kleine Anpassungen vornehmen.

Maßnahme	Erledigt <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Erkennen und senken Sie die Sturzgefahren in Ihrer Wohnung</b>	
<b>Lichtverhältnisse in allen Räumen verbessern:</b> Alle Lichtschalter sollten bequem zugänglich und zudem „beleuchtet“ sein, damit Sie sie auch im Dunkeln gut finden.	<input type="checkbox"/>
<b>Teppiche rutschfest machen:</b> Um Teppiche rutschfest zu machen, gibt es beispielsweise spezielles Klebeband und Anti-Rutsch-Matten zum Unterlegen.	<input type="checkbox"/>
<b>Läufer und Brücken entfernen:</b> Läufer und Brücken gehören zu den typischen Stolperfallen in der Wohnung und begünstigen damit Stürze.	<input type="checkbox"/>
<b>Fußböden rutschfest machen:</b> Parkett- und Laminatfußböden sehen zwar gut aus, können aber sehr rutschig sein und sind damit nicht „sturzsicher“. Rutschfeste Fußbodenmaterialien können Abhilfe schaffen. Hier empfiehlt es sich, den Fachhandel zurate zu ziehen.	<input type="checkbox"/>
<b>Stolperverdächtige Türschwellen entfernen:</b> Erfahrungsgemäß können selbst sehr niedrige Türschwellen folgenreiche Stürze verursachen und sollten deshalb entfernt werden.	<input type="checkbox"/>
<b>Lose Kabel wegräumen:</b> Auch andere stolperverdächtige Dinge wie z. B. Türstopper oder Teppichfalten sollten konsequent beseitigt werden.	<input type="checkbox"/>
<b>Lose Matten auf dem Fußboden im Badezimmer entfernen:</b> Entfernen Sie lose Matten und kleine Läufer vor dem Waschbecken und der Toilette oder tauschen Sie sie gegen rutschfeste Matten aus.	<input type="checkbox"/>
<b>Erhöhen Sie Ihre Sicherheit zu Hause und unterwegs</b>	
<b>Handläufe anbringen:</b> Lassen Sie an allen Gehstrecken inklusive der Treppen in Ihrer Wohnung auf beiden Seiten Handläufe anbringen. Für den bequemen Zugang in obere Stockwerke empfiehlt sich gegebenenfalls ein Treppenlift.	<input type="checkbox"/>
<b>Rutschfeste Badematten verlegen:</b> Legen Sie in die Bade- und Duschwanne rutschfeste Matten und lassen Sie in Reichweite Haltegriffe anbringen.	<input type="checkbox"/>
<b>Toilettenaufsatz anbringen:</b> Ein Toilettenaufsatz erleichtert Ihnen das Hinsetzen und Aufstehen von der Toilette und verringert damit die Sturzgefahr.	<input type="checkbox"/>
<b>Nachtlichter anbringen:</b> Ein Nachtlicht im Schlafzimmer und auf dem Flur erleichtert bei nächtlichen Toilettenbesuchen die Orientierung.	<input type="checkbox"/>
<b>Bei Einkäufen, Spaziergängen und sonstigen Aktivitäten Gehhilfen benutzen:</b> Ihre Gehhilfen geben Ihnen Sicherheit – lassen Sie sie nicht aus falscher Eitelkeit zu Hause stehen.	<input type="checkbox"/>
<b>Ampeln und Zebrastreifen nutzen:</b> Überqueren Sie Straßen grundsätzlich nur an Ampeln und Zebrastreifen. Nehmen Sie, falls nötig, die Hilfsbereitschaft Ihrer Mitmenschen in Anspruch.	<input type="checkbox"/>
<b>Sitzplatz beanspruchen:</b> Bitten Sie auch in vollen Bussen und Bahnen stets um einen Sitzplatz.	<input type="checkbox"/>
<b>Rutschsichere Schuhe tragen:</b> Tragen Sie besonders im Winter eine Rutschsicherung an Ihren Schuhen (ähnlich wie Spikes, erhältlich in Schuhgeschäften).	<input type="checkbox"/>



### Verringern Sie mit regelmäßigen Arztbesuchen, körperlicher Aktivität und Eigeninitiative Ihr Sturzrisiko

- Gehen Sie besonders bei chronischen Erkrankungen regelmäßig zu Ihrem Arzt. So stellen Sie sicher, dass Sie jederzeit medizinisch optimal versorgt sind.
- Lassen Sie besonders Ihre Augen in regelmäßigen Abständen kontrollieren und tragen Sie Ihre Brille (oder Ihre anderen Sehhilfen) auch tatsächlich.
- Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Krankengymnasten Kräftigungsübungen für Ihre Muskulatur zeigen, die Sie auch allein zu Hause durchführen können.
- Bitten Sie Ihren Arzt, eine Knochendichtemessung zu machen, wenn Sie einen Knochenbruch erlitten haben und bei Ihnen der Verdacht auf Osteoporose besteht.
- Kräftigen Sie durch regelmäßige Bewegung Ihre Muskulatur. Sie verbessern so Ihre Gangsicherheit und Ihren Gleichgewichtssinn. Bitte besprechen Sie sich dazu vorher mit Ihrem Arzt.
- Kontaktieren Sie Selbsthilfegruppen, wenn Sie an Osteoporose erkrankt sind. Neben vielen interessanten Informationen bieten Osteoporose-Selbsthilfegruppen oft auch spezielle Gymnastikkurse an.
- Nehmen Sie in einem Sportverein an einer Trainingsgruppe für Osteoporosekranke teil.

#### Die Pflegekasse bei der KKH

30125 Hannover  
service@kkh.de

Service-Telefon 0800 5548640554  
kkh.de

# Diese Anti-Sturz-Übungen machen Sie sicherer

Die folgenden fünf Übungen sollten Sie mindestens ein Mal am Tag durchführen.

## Vorschläge für Anti-Sturz-Übungen



1. Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Hocker oder Stuhl. Strecken Sie dann die Arme hoch und beugen Sie sich langsam nach vorn.



2. Lassen Sie dann Ihre Arme locker hängen. Neigen Sie sich abwechselnd leicht nach links und rechts und versuchen Sie dabei, jeweils mit der Hand hinunterzugreifen.



3. Strecken Sie beide Arme schräg nach oben. Drehen Sie dann Ihren Oberkörper und Ihre Arme abwechselnd langsam nach rechts und links.



4. Greifen Sie mit beiden Händen so weit wie möglich in Ihren Nacken.



5. Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Hocker oder Stuhl und ziehen Sie Ihren Bauch ein. Kreisen Sie dann vorsichtig mit beiden Armen.