

Sehr geehrte Patienten, sehr geehrte Angehörige!

Als interdisziplinäres Team für Altersmedizin begrüßen wir Sie auf unserer Station der Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus.

Da Stürze im Alter häufig vorkommen, gehört es unabhängig von Ihrem Einweisungsgrund zu unseren Aufgaben, Ihre Sturzgefährdung einzuschätzen und dazu beizutragen, dass Stürze vermieden werden.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Einblick geben, welche Ursachen Stürzen zugrunde liegen, wie man die Sturzgefährdung einschätzen und Stürzen vorbeugen kann.

Uns ist eine ganzheitliche Betreuung ein großes Anliegen. Deshalb hoffen wir, dadurch einen Beitrag zum Erhalt bzw. zur Besserung Ihrer Lebensqualität leisten zu können.

Mit freundlichen Grüßen



Dr. med. Johannes-Martin Hahn
Leitender Arzt
Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus



Klinikadresse:

Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus
Paul-Lechler-Straße 24, 72076 Tübingen
E-Mail: info@tropenlinik.de
Internet: www.tropenlinik.de

Wichtige Telefon- und Faxverbindungen:

Klinikzentrale	07071/ 206 - 0
Anmeldung stationärer Patienten	206 - 412
Tübinger Projekt:	
Häusliche Betreuung Schwerkranker	206 - 111
Fax Klinikzentrale	07071/ 22359
Fax Ärztliches Sekretariat	206 - 499

Anreise mit Bahn und Bus:

Bahnverbindung Stuttgart – Tübingen.
Ab Bahnhof Tübingen von dem Busbahnhof „Europaplatz“ (direkt gegenüber) mit Buslinie 4 (Richtung „Waldhäuser-Ost“) bis Haltestelle „Corrensstraße“. Von dort dem Fußgängerwegweiser „Tropenlinik“ folgen.

Anreise mit dem Auto:

B 27 von Stuttgart bis Ausfahrt „Kliniken“, dort abbiegen. Dann weiter (wie aus allen Richtungen) den Hinweisschildern „Tropenlinik“ folgen.

Klinikträger:

Difaem – Gesundheit in der
Einen Welt
Deutsches Institut
für Ärztliche Mission e.V.
Paul-Lechler-Straße 24
72076 Tübingen
Tel. 07071/206-512
Fax 07071/206 510
E-Mail: info@difaem.de
Internet: www.difaem.de



Stand: Januar 2010

Stürze im Alter

Ursachen und Prävention



Sturzrisiko: Information der Tübinger Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus



Stürze und ihre Ursachen

Stürze haben viele unterschiedliche Ursachen. Häufig kommen mehrere Ursachen zusammen, die erst durch das Zusammenwirken von Ärzten und Mitarbeitenden aus Pflege und Krankengymnastik erkannt werden.

- Muskelschwäche, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel
- Verwirrtheitszustände, Schlaganfall, Demenzerkrankung, Herz-Kreislauf-erkrankungen
- Schlechte Sehfähigkeit
- Fehlende oder nicht angepasste Gehhilfen
- Schlecht sitzende Schuhe oder Hausschuhe
- Medikamente, insbesondere Beruhigungs- und Schlafmittel sowie andere Psychopharmaka, aber auch Medikamente, die den Blutdruck oder Blutzucker senken
- Alkohol, insbesondere im Zusammenwirken mit Medikamenten
- Tätigkeiten im Haushalt: Fenster putzen, Gardinen aufhängen

Sturzgefährdung erkennen

Das Erkennen eines Sturzrisikos wird erst möglich, wenn die verschiedenen Berufsgruppen unter dem ihnen eigenen Blickwinkel eine ausführliche Untersuchung und einen Befund erheben.



Wie gehen wir vor?

- Einschätzung Ihres Sturzrisikos
- Individuelle Beratung zur Sturzvermeidung durch unser geriatrisches Team
- Umgang und Beschaffung von Hilfsmitteln, z.B. Hüftprotektoren und Gehhilfen
- Hinweise auf „Stolperfallen“ in Ihrem Wohnbereich



Benutzen Sie die Ihnen angepassten Gehhilfen.

Hinweise zum Gebrauch des Rollators oder Gehstokes erhalten Sie auf Station.

Aktiv vorbeugen

Was können Sie dazu beitragen, um Stürze zu vermeiden?

- Stärken Sie Ihre Muskelkraft und verbessern Sie Ihr Gleichgewicht durch körperliche Bewegung und gezielte Übungen! Lassen Sie sich diese Übungen durch eine/n Krankengymnast/-in zeigen.
- Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen überprüfen! Wenn Sie bereits eine Brille haben, tragen Sie sie bitte.
- Achten Sie auf gut sitzende und geschlossene Schuhe.
- Wenn Sie ohne Schuhe gehen, tragen Sie rutschhemmende Socken.
- Tragen Sie die Ihnen angepassten Hüftprotektoren! Sie schützen Sie effektiv vor hüftgelenksnahen Frakturen.
- Achten Sie beim Treppensteigen besonders auf die erste und auf die letzte Stufe. Treppen müssen gut beleuchtet sein. Handläufe an beiden Seiten erhöhen die Sicherheit. Gehen Sie konzentriert, ohne Ablenkung die Stufen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt über Ihren Medikamentenplan, um unerwünschte Arzneimittelwirkungen rechtzeitig zu entdecken.
- Scheuen Sie sich nicht, bei unangenehmen Themen, wie z.B. Inkontinenz, Alkoholkonsum oder Verdacht auf eine dementielle Entwicklung, ärztlichen Rat zu suchen.