

Sehr geehrte Damen und Herren,

Diese Information richtet sich gleichermaßen an Sie als Betroffene oder Betroffener selbst, wie auch an Ihre Familie, Bekannte, Freunde, Betreuer und Bevollmächtigte:

Stürzen im Alter – eine erhebliche Gefahr!

Als älterer Mensch zu stürzen oder beinahe zu stürzen bedeutet eine ganz erhebliche Gefahr. Etwa ein Drittel aller 70jährigen stürzt in einem Jahr einmal, bei den über 90jährigen ist es bereits mehr als die Hälfte.

Mit zunehmendem Alter häufen sich auch die Sturzfolgen: Trägt ein jüngerer Mensch meist nur einen „blauen“ Fleck davon, so verletzen sich etwa 10% der Älteren beim Sturz ernsthaft (bekannt ist der Bruch des Hüftgelenks).

An vielen Stürzen sind äußere Umstände (z. B. lockere Teppiche, schlechte Beleuchtung) mitbeteiligt. Bei den meisten Stürzen spielen altersbedingte Bewegungseinschränkungen, mangelnde Übung oder Reaktionsfähigkeit, oder auch die Überschätzung der eigenen Fähigkeiten eine wichtige Rolle.

Die Sturzgefahr lässt sich vermindern!

Die folgenden Maßnahmen haben sich in der Praxis bewährt. Die Sturzgefahr lässt sich deutlich reduzieren, wenn Sie Folgendes bedenken:

- Die Hilfe der Pflegekräfte in Anspruch nehmen, indem die Notrufanlage (**Klingel**) bei jeglichem Hilfebedarf benutzt wird!
- Nachts den Lichtschalter vor dem Aufstehen betätigen! (z.B. Nachttischlampe)
- Rechtzeitig und wenn möglich regelmäßig die Toilette aufsuchen!
- Das Pflegebett immer auf individuell günstige Höhe einstellen!
- Eine **Gehstütze** (z. B. Gehstock, Rollator) oder **Haltegriffe** und **Handläufe**

Weitere individuelle Hinweise erhalten Sie jederzeit bei der zuständigen Pflegefachkraft, der Wohnbereichsleitung sowie bei der Pflegedienstleitung.

Sprechen Sie uns gerne an !

Ihr Pflegeteam

Freigabe GF	Geprüft	Bearbeiter	Version	Datum	Seite
Frau Busch	QMB	QMB	2.0	August 2025	Seite 1 von 1