

# Mobilität fördern



Informationen zur Sturzprävention

# Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige

Sie wollen weiterhin ein selbstbestimmtes Leben führen und Ihren Alltag ohne große Unterstützung gestalten? In dieser Broschüre geht es um die Eigenbewegung des Menschen mit dem Ziel, sich fortzubewegen oder eine Lageveränderung des Körpers selbständig vorzunehmen. (DNQP, Expertenstandard 2014, Mobilität fördern)

Wir möchten Sie mit dieser Broschüre informieren, wie Sturzprävention aussehen kann und sie mobil bleiben. Für Fragen wenden Sie sich gerne an Ihre Station!

## **Sturzrisikofaktoren**

- Probleme mit der Körperbalance
- Allgemeine Schwäche
- Störung der Sinneswahrnehmung (z.B. Sehen/Hören)
- Kognitive Beeinträchtigung (z.B. Demenz)
- Einschränkung in der Mobilität
- Depression
- Medikamenteneinnahme
- Inkontinenz
- Unzureichende Beleuchtung
- Stolperfallen jeglicher Art

## **Risikofaktoren reduzieren**

- Kraft und Balanceübungen
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Hilfsmittel verwenden (z.B. Brille und Hörgerät)
- Hilfsmittel (z.B. Gehstöcke und/oder Rollator verwenden)

### **Wichtig: richtige Einstellung!**

- Wechselwirkung der Medikamente abklären
- Stolperfallen entfernen
- Festes Schuhwerk tragen
- Bei Bedarf Haltegriffe anbringen lassen
- Für gute Beleuchtung sorgen
- Hausnotruf beantragen

## **Ein Anti-Sturz-Training beinhaltet Übungen, die Sie unter Aufsicht ausführen sollten**

- Mit großen Schritten gehen
- Rückwärts gehen
- Vorwärts gehen, indem Sie einen Fuß direkt vor den anderen stellen – Fußspitze an Ferse
- Über unsichtbare Hindernisse gehen mit Hilfe
- Gewichtverlagerung von einem Bein aufs andere
- Auf einem Bein stehen
- Mit gespreizten Beinen hinstellen und mit den Hüften kreisen
- Schlangenlinien gehen

Diese Übungen können auch zu Hause unter Aufsicht weitergeführt werden!