

Stürze

Informationen für Bewohner, Familien und Betreuer



Stürze sind eine häufige Ursache von Verletzungen bei älteren Menschen, auch bei Menschen, die in Seniorenheimen leben.

Sie können für Abschürfungen, Knochenbrüche und Kopfverletzungen sorgen, und Sie müssen vielleicht ins Krankenhaus.

Stürze können verhindert werden. Sie sind kein normaler Teil des Alterungsprozesses.

Anzeichen dafür, dass bei Ihnen ein Sturzrisiko vorliegt

- Sie fühlen sich unsicher auf den Beinen.
- Sie haben Angst davor, zu fallen, weil Ihnen das schon einmal passiert ist.
- Sie können sich allein schlecht bewegen.
- Sie reagieren langsam.
- Sie sehen schlecht.
- Sie haben schwache Muskeln.
- Sie nehmen sehr viele Medikamente ein.
- Sie essen und trinken wenig.
- Sie sind verwirrt.
- Sie haben andere Krankheiten.

Wie Sie auf den Beinen bleiben

- Benutzen Sie immer Ihren Rollator oder Stock, wenn Sie einen haben.
- Nehmen Sie an Sportkursen teil, um Gleichgewicht und Kraft zu erhalten.
- Wenn Sie sich schlecht bewegen können, rufen Sie das Pflegepersonal zu Hilfe. Versuchen Sie nicht, allein aufzustehen.
- Bitten Sie das Personal oder Ihre Familie, mit Ihnen zu gehen.
- Tragen Sie Ihre Brille und vergewissern Sie sich, dass sie sauber ist. Bitten Sie das Personal, einen Augentest für Sie zu arrangieren.
- Tragen Sie flache Schuhe, die bequem sind und gut sitzen.
- Beeilen Sie sich nicht.
- Verwenden Sie nachts ein Nachtlicht. Bitten Sie das Personal um Hilfe, wenn Sie nachts aufstehen müssen.
- Räumen Sie Unnötiges aus dem Weg, damit Sie nicht darüber stolpern.

Fragen Sie Ihren Arzt, ob:

- Ihre Medikamente für Schwindel, Benommenheit oder Verwirrung sorgen können
- Sie Vitamin D und Kalzium brauchen, um die Muskeln und Knochen zu stärken.

Wenn Sie schon einmal gestürzt sind

Wenn Sie schon einmal gestürzt sind, haben Sie vielleicht Angst, noch einmal zu fallen. Die Angst kann Sie daran hindern, aktiv zu bleiben.

Nehmen Sie an Sportkursen teil, um Gleichgewicht und Kraft zu erhalten. Das hilft gegen die Angst, noch einmal zu fallen.

Zusammenarbeit

Sie und Ihre Familie sind wichtige Mitglieder des Pflorgeteams. Sie wissen selbst, was für Sie normal ist.

Teilen Sie es dem Personal mit, Stürze Sie Veränderungen bemerken oder sich unwohl, schwindelig oder unsicher auf den Beinen fühlen. Warten Sie nicht ab, ob es wieder besser wird – es ist immer besser, sich frühzeitig Hilfe zu holen.

Die Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal hält Sie gesund und dem Krankenhaus fern. Sprechen Sie mit dem Personal und stellen Sie Fragen. Das Personal braucht Ihre Hilfe, um Ihnen die beste Pflege geben zu können.

Fragen an das Pflegepersonal

- Muss ich mich von einem Physiotherapeuten behandeln lassen, um Gleichgewicht und Muskelkraft zu erhalten?
- Können meine Medikamente zu Stürzen beitragen?



Disclaimer: Diese Gesundheitsinformationen dienen lediglich allgemeinen Zwecken. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen anderen Sachverständigen, um sicherzustellen, dass diese Informationen für Sie die richtigen sind.

Um diese Publikation in einem zugänglichen Format zu erhalten, senden Sie eine E-Mail an acqiu@dhhs.vic.gov.au

Autorisiert und veröffentlicht von: Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services, Februar 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Verfügbar über <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>