

Beratungsstellen

Stufe & Schwelle

kostenlose Beratungsstelle für barrierefreies
Bauen und Wohnen der Volkshilfe
Tel.: +43-(0)732-3405 140
E-Mail: info@volkshilfe-ooe.at

Club Aktiv

seniorengerechtes abwechslungsreiches Freizeitangebot
Tel.: +43-(0)732-3408 5013
Internet: www.seniorenzentren-linz.at

Kontakt

Pflegemanagement am Krankenhaus der Elisabethinen Linz

DGKS Berta Reiter, MAS
Tel.: +43-(0)732-7676-62352
E-Mail: berta.reiter@elisabethinen.or.at



Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz

Krankenhaus der Elisabethinen Linz GmbH
Fadingerstr. 1, A-4020 Linz
Tel. +43-(0)732-7676-0, Fax: +43-(0)732-7676-2106
krankenhaus@elisabethinen.or.at, www.elisabethinen.or.at



In Fröhlichkeit
den Menschen dienen

Allgemein öffentliches Krankenhaus
Elisabethinen Linz



Sicher durch's Leben gehen

Tipps zur Vermeidung von Stürzen zu Hause

1. Tägliche Bewegung

- Ob Jung oder Alt - **Bewegung ist die Grundvoraussetzung für ein aktives und gesundes Leben.** Besonders ältere Menschen sollten sich täglich bewegen um den natürlichen beziehungsweise altersbedingten Muskelabbau auszugleichen.
- **15-minütige Spaziergänge** an der frischen Luft fördern nicht nur den Muskelaufbau, sondern wirken sich auch positiv auf Herz und Kreislauf aus.
- **Spaziergänge zu zweit** sind nicht nur unterhaltsam - sondern sie reduzieren das Sturzrisiko und erhöhen somit die persönliche Sicherheit, falls doch etwas passieren sollte.

Vorwort

Jährlich stürzen tausende Menschen (meist über 65 Jahre) zu Hause - die Folgen sind oft lebensbedrohlich, führen zu einer funktionellen Beeinträchtigung oder hinterlassen Spuren in der Psyche des Betroffenen. Viele Stürze sind vorhersehbar und können gezielt verhindert werden. Durch einige Veränderungen kann das Sturzrisiko effektiv reduziert werden.

Die nachstehenden Tipps erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wir bitten Sie um Ihr Verständnis, dass daraus keine Haftung abgeleitet werden kann.





3. Richtiger Umgang mit Gehhilfen

- Verwenden Sie **Krücken, einen Gehstock oder einen Gehwagen**? Wurden Sie ausreichend bzgl. der Handhabung geschult? Falls Sie sich mit Ihrer momentanen Gehhilfe unsicher fühlen sollten, suchen Sie eine/n **Physiotherapeuten/in** auf - gemeinsam werden Sie eine passende Lösung finden.

2. Kraft- und Gleichgewichtstraining

- **Regelmäßiges Training von Gleichgewicht und Koordination** hilft die Häufigkeit und Schwere von Stürzen zu reduzieren.
- **Spezielles Muskeltraining** fördert den Muskelaufbau, stabilisiert den ganzen Körper und reduziert somit das Sturzrisiko.
- Die Kombination aus Muskeltraining und **Balancetraining** ist eine der wichtigsten Bestandteile zur Vermeidung von Stürzen. Fragen Sie Ihren Arzt bezüglich einer Zuweisung zur Physiotherapie.



4. Geeignetes Schuhwerk

- Falsches bzw. nicht richtig **passendes Schuhwerk** stellt eine Sturzgefahr dar. Orthopädische Schuhe müssen regelmäßig kontrolliert werden - nur so kann die persönliche Gehqualität bzw. -sicherheit gewährleistet werden.
- Von zu **lockeren oder rutschigen Hausschuhen** (Filzpat-schen) sollte prinzipiell Abstand genommen werden - da diese einen Sturz bereits vorprogrammieren. Achten Sie daher auf rutschesicheres und gut sitzendes Schuhwerk für Zuhause und für unterwegs. Lassen Sie sich vom Schuhspezialisten dazu beraten!



5. Ernährung

- Essen Sie **mehrere kleine Portionen** über den Tag verteilt. Ausgewogene, gesunde und vitaminreiche Ernährung wirkt sich günstig auf Ihr Wohlbefinden aus.
- Durch die **Regelmäßigkeit der Nahrungszufuhr** wird Ihr Blutzuckerspiegel konstant gehalten; das bedeutet: Schwindel, Übelkeit, Gleichgewichtsstörungen, Blutdruckprobleme werden reduziert.





6. Flüssigkeitszufuhr

- Besonders bei Senioren besteht die **Gefahr der Austrocknung** - der sogenannten Dehydration. Unsere Organe müssen ständig mit Wasser versorgt werden, damit sie ihre Aufgaben erfüllen können.
- Der Mensch benötigt **Wasser als Baustoff, Lösungs-, Transport- und Kühlmittel** und für den Verdauungsprozess. Insgesamt verliert ein älterer Mensch mehr als 2 Liter Flüssigkeit / Tag über Schweiß, Atemluft, Stuhl und Harn. Diese 2 Liter müssen durch Wasser, Tee oder verdünnte Säfte wieder zugeführt werden.
- **Trinken Sie daher mehrmals täglich Wasser.** Ausgenommen sind Menschen mit schweren Nierenerkrankungen oder Herzerkrankungen. Fragen Sie dazu Ihren Arzt.

7. Regelmäßige Augenkontrolle

- Besuchen Sie mindestens **1 mal / Jahr Ihren Augenarzt** und lassen Sie Ihre Sehstärke überprüfen. Gutes Sehvermögen ist unabdingbar für das Halten Ihres Gleichgewichts und hilft Stolperfallen und Rutschgefahren rechtzeitig zu erkennen. Lassen Sie Ihre Sehstärke beim Augenarzt überprüfen.





9. Heilbehelfe

- **Angemessene Heilbehelfe** und deren Nutzung bedeuten Sicherheit. Diese müssen den persönlichen Bedürfnissen angepasst und auf die korrekte Anwendung immer wieder überprüft werden.
- **Fragen Sie Ihren Hausarzt** und lassen Sie sich über Hüftprotektoren, Pflegebett, Rollstuhl, Badelift, Treppenlift, Gehstock, Rollator usw. informieren.

8. Regelmäßige Medikamenteneinstellung

- Wenn Sie täglich Medikamente einnehmen, ist der **regelmäßige Arztbesuch** dringend ratsam. Lassen Sie sich öfters untersuchen und besprechen Sie die genaue Medikamenteneinnahme.
- **Entsorgen Sie abgelaufene Medikamente** und achten Sie darauf, dass nur verschriebene Medikamente konsumiert werden.
- **Lassen Sie sich über Nebenwirkungen Ihrer Präparate aufklären.** Manche Medikamentennebenwirkungen wie z.B. Schwindel und Koordinationsstörungen erhöhen Ihr Unfallrisiko.





Achten Sie auf:

- ausreichende Beleuchtung (auch in der Nacht)
- rutschfeste Bodenbeläge, Handläufe
- gut befestigte Möbel
- höhenverstellbares Bett
- gut funktionierende Heizung und passende Raumtemperatur
- Notrufpiepser, Telefon mit großer Anzeige
- Stolperfallen wie Kabel, Teppiche, Läufer, Türschwellen, herumliegende Gegenstände, ...
- verschüttete Flüssigkeiten, Essensreste, ...

10. Wohnraumgestaltung

- Auch in den eigenen vier Wänden kann es **vielfältige Sturz- und Fallgefahren** geben. Wenn Beweglichkeit und Reaktionsvermögen nachlassen, sollte die Wohnungseinrichtung den sich ändernden Bedürfnissen angepasst werden.



Checkliste für Ihren Wohnraum

Dort wo Sie Gefahren 😞 erkannt haben, sollten Sie die notwendigen Verbesserungen rasch durchführen (lassen). So können Sie wesentlich zu Ihrer eigenen Sicherheit 😊 beitragen.

Boden

- flache Teppiche ohne Kanten, Fransen 😊 😞
- rutschfester Bodenbelag 😊 😞
- Türschwellen entfernen lassen 😊 😞
- Teppiche, Läufer nur mit Anti-Rutschgitter verwenden 😊 😞
- herum liegende Gegenstände, z.B. Kabel, vom Boden entfernen 😊 😞

Licht

- für ausreichende Beleuchtung sorgen 😊 😞
- sofort erkennbare Lichtschalter 😊 😞
- Beleuchtung besonders wichtig im Schlafzimmer, Badezimmer, WC und am Gang 😊 😞
- Nachtbeleuchtung (Bewegungsmelder) 😊 😞

Bett

- Höhe anpassen 😊 😞
- Haltegriffe montieren 😊 😞
- ausreichende Beleuchtung, evtl. Nachtbeleuchtung 😊 😞

Badezimmer / WC

- für ausreichende Ablageflächen sorgen 😊 😞
- Türschwellen entfernen 😊 😞
- Möbel entfernen - die nicht unbedingt benötigt werden 😊 😞
- Haltegriffe beim WC befestigen 😊 😞
- Haltegriffe in der Dusche bzw. Badewanne montieren 😊 😞
- Badelift 😊 😞
- Duschhocker 😊 😞
- Toilettensitzerhöhung 😊 😞

Telefon und Notruf

- Spezialtelefon für Senioren (große Tasten) 😊 😞
- Notfallpiepser anfordern 😊 😞
- regelmäßige Besuche u. Telefongespräche 😊 😞

Heizung / Temperatur

- Zentralheizung
- Thermostat
- nur im warmen Badezimmer baden
- Fenster abdichten
- passende warme Kleidung tragen, atmungsaktive Bettwäsche



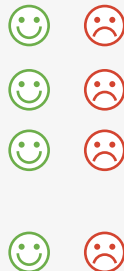
Treppen

- Geländer fest und gut greifbar
- Stufen nicht zu hoch, gerade und gleichmäßig
- Treppenkante gut zu erkennen und evtl. mit Anti-Rutsch-Kante
- Licht am Anfang und am Ende der Treppe



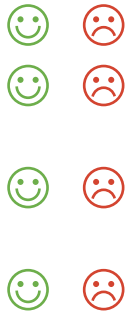
Türen

- stabile Griffe
- leichtgängige Türschlösser
- in kleinen Räumen - Türöffnung nach außen
- Türschwellen entfernen



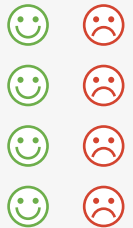
Kleinmöbel

- Möbel an die Wand montieren
- an strategischen Stellen vermeiden, verleiten zum Festhalten
- Fächer und Schubladen hoch genug, damit kein tiefes Bücken nötig ist
- Günstige Mechanik der Türen und Schubladen



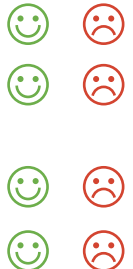
Stühle / Sitzgelegenheiten

- günstige Sitzhöhe zum Aufstehen
- rutschfest
- stabile Armlehnen
- feste Sitzfläche



Tische

- standfest
- hoch genug zum Unterfahren mit Rollstuhl
- geeignet zum Festhalten
- groß genug als Ablagefläche



Kommoden / Schränke

- stabile, leicht zu bedienende Türen, Fächer und Schubladen in günstiger Höhe



„Gib mir deine Hand“

Das Begleitbuch für trauernde Kinder mit Arbeitsanleitung

Durch das Buch können Erwachsene das Kind mit Hilfe von 20 Arbeitsblättern zu Gesprächen über Verluste, Sorgen, Gefühle und Trauer aber auch über ihre Wünsche für die Zukunft motivieren.

Für Eltern, Verwandte, Freunde oder Bezugspersonen, die ein Kind im Alter von 6 – 12 Jahren in seiner Trauer begleiten möchten. Auch für Personen, die auf Grund ihrer Tätigkeit mit der Trauer von Kindern befasst sein können: LehrerInnen, KindergärtnerInnen, Krankenschwestern und -pfleger, SozialarbeiterInnen, MitarbeiterInnen sozialer Dienste.

Das Buch wird im Krankenhaus der Elisabethinen in der täglichen Arbeit für die Begleitung von Kindern stationärer Patienten eingesetzt.

Format: 21cm x 21cm, Umfang: 24 Seiten, Buchpreis: EUR 12,00

Bestellung und Information:

Mag. Günther Kolb
+43-(0)732-7676-2235
guenther.kolb@elisabethinen.or.at
Konvent der Elisabethinen Linz
Fadingerstraße, 4020 Linz
www.elisabethinen.or.at



Sturzvermeidungstraining

Sie finden bei uns ein Höchstmaß an Kompetenz, Sicherheit und Qualität

- Medizinische Betreuung
- Individuelle Trainingsplanung und -steuerung
- Muskel- und Kreislauftraining
- Koordinations- und Beweglichkeitstraining
- Physiotherapie
- Massagen
- Personal Training
- Modernste Ausstattung

health medizinisches Training
am KH der Elisabethinen Linz
Leitung Prim. Dr. W. Habelsberger
Eisenhandstr. 4-6, EG / E-Bau, 4020 Linz
Tel.: +43 (0)732 / 777 155
E-Mail: office@health-mt.at

Öffnungszeiten: Mo-Do 8-21h, Fr 8-19h, Sa 9-15h

