

# Sturzprophylaxe Mobilität im Alter

Ein Ratgeber für ehrenamtliche Mitarbeiter der Nachbarschaftshilfe +





# Mobilität im Alter

Mit zunehmenden Alter steigen grundsätzlich so manche Beeinträchtigungen an.

Häufig treten Gangstörungen (z. B.: verringerte Schrittlänge, verminderte Geschwindigkeit, Schwindel, Balancestörungen usw.), sowie Seh-/Hörbeeinträchtigungen und auch Veränderungen im mentalen und sozialen Bereich auf.



# ZIELE

Mobile

Hauskrankenpflege

- Frühzeitiges Erkennen eines Sturzrisikos
- Sichere Bewegungsabläufe
- Eigeninitiative der Bewegung des Patienten fördern
- Guter Ernährungs- und Flüssigkeitszustand
- Kontinuierliche Beobachtung des Verlaufes



# Welche Veränderungen führen zu einem Sturz?

## Folgende Veränderungen haben eine besondere Relevanz für die Mobilität:

1. Veränderungen im Sehen
2. Veränderungen im Hören
3. Veränderungen des Körpers
4. Veränderungen im mentalen Bereich
5. Veränderungen im sozialen Bereich



# Veränderungen im Sehen

- Verminderte Sehschärfe
  - Altersweitsichtigkeit
- Schlechte Kontrastwahrnehmung
  - Vermehrter Lichtbedarf usw.

Dies kann zu einer Stolper- und Sturzgefahr führen, da oft Höhenunterschiede nicht wahrgenommen werden. (z. B.: Gehsteige)



Mobile  
Hauskrankenpflege



# Veränderungen im Hören

- Altersschwerhörigkeit
- Beeinträchtigung der Sprachwahrnehmung
- Probleme beim Hören von Geräuschquellen

**Achtung:** Herannahende Fahrzeuge können überhört werden, auch Anweisungen könnten nicht verstanden werden.





# Veränderungen des Körpers

- Abnehmende Körperkraft
- Funktionseinschränkungen
  - Fehlende Balance
    - Schwindel
- Eingeschränkte feinmotorische Fähigkeiten
- Verlangsamte Bewegungen
  - Verändertes Gangbild
- Benutzung von Gehhilfen



# Veränderungen des Körpers

Hier entstehen Schwierigkeiten beim z.  
B.: Stiegen steigen, Stolper- und  
Sturzgefahr bei unebenen Böden,  
Strassen, Gehsteigen etc.,  
Schwierigkeiten beim ein-  
und aussteigen in/ aus Autos, Bus etc.,  
Schwierigkeiten bei längeren Fusswegen,  
Angst



Mobile  
Hauskrankenpflege



- Nachlassende bzw. verlangsamte Informationsaufnahme und Reaktionsgeschwindigkeit
- Erhöhter Bedarf an Unterstützung
  - Verlust von Bezugspersonen
  - „Vereinsamung“- Depression
- Schwierigkeiten beim Erfassen von komplexen Situationen, Stress/ Angst, Reizüberflutung, Gefahr von Rückzug und Isolation



# Gesundheitsaspekte

Regelmäßige körperliche Betätigungen sind ein unverzichtbarer Aspekt für einen gesunden Lebensstil.

„ Man ist nie zu alt, um mit körperlicher Aktivität zu beginnen.“  
Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die Verhütung von diversen Erkrankungen aus.



# Was kann passieren?

Die Folgen eines Sturzes sind oft schwerwiegend.

Oft hat ein Sturz einen längeren Krankenhausaufenthalt zur Folge, auch ist die Angst vor erneuten Stürzen massiv erhöht.



Praktische Übungen (ein- aussteigen Auto,  
Treppen steigen,...)

Fragen

Anregungen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

