



Vorbeugen reduziert das Sturzrisiko und gibt Sicherheit!

Für mehr Lebensqualität im Alter!

Stürze werden im Alter immer häufiger. Etwa ein Drittel der über 65-jährigen Frauen und Männer stürzen mindestens einmal im Jahr. Frauen stürzen ca. 1,5 Mal häufiger. Die Gründe dafür sind vielfältig. Beispielsweise sind Frauen auch im hohen Alter im Gegensatz zu betagten Männern meist für Haushaltsarbeiten zuständig, bei denen ein erhöhtes Sturzrisiko besteht. Häufig leben ältere Frauen alleine, was die Erstversorgung nach Stürzen erschweren kann und bei den Frauen zu Angst vor Stürzen und den möglichen Konsequenzen führt.

Auch die Tatsache, dass der weibliche Körper von Natur aus eine geringere Muskelmasse besitzt als der männliche und die Muskeln nach den Wechseljahren vermehrt abgebaut werden, führt zu einer höheren Sturzgefährdung für Frauen.

Die Erkrankung Osteoporose (Verringerung der Knochenmasse, auch Knochenschwund genannt), von der Frauen deutlich häufiger betroffen sind als Männer, kann im Sturzfall zu Knochenbrüchen führen, die oft langwierige Behandlungen erfordern.

Sturzfrei im Alter

Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH

Völkendorfer Straße 23 Telefon: **04242-53055**

9500 Villach

www.fgz-kaernten.at

Stürzen kann vorgebeugt werden!

Regelmäßige körperliche Aktivitäten wie Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen können das Sturzrisiko verringern und helfen Ihnen, Ihre Selbständigkeit und Beweglichkeit zu erhalten.

Diese Broschüre zeigt Ihnen dafür geeignete Übungen, die Sie einfach zu Hause durchführen können. Wir informieren auch über vorbeugende Maßnahmen, um das Sturzrisiko zu senken und mögliche Stolperfallen zu beseitigen.

Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht!

Kopfdrehen im Stand

Stehen Sie sicher mit hüftbreit geöffneten Beinen. Zwei standfeste Stühle dienen Ihnen als Haltemöglichkeit.



Drehen Sie nun den Kopf langsam abwechselnd nach rechts und nach links. Fällt Ihnen das bereits leicht, können Sie dabei die Augen schließen.

Körperwippe

Stehen Sie mit schrittbreit geöffneten Beinen zwischen zwei standfesten Stühlen.



Verlagern Sie nun das Gewicht langsam auf das vordere Bein und wieder zurück auf das hintere Bein. Beide Füße bleiben dabei am Boden. Fällt Ihnen das leicht, können Sie das Tempo weiter verlangsamen und den Kopf dabei abwechselnd nach rechts und nach links drehen. Wechseln Sie beim nächsten Mal das vordere Bein.

Die gezeigten Übungen sollten Sie ausgerollt auf einem robusten und rutschfesten Untergrund durchführen. Sinnvoll ist es, mindestens 2 mal pro Woche jede Übung 10 bis 20 mal zu wiederholen.

Achten Sie dabei immer auf Ihre körperliche Verfassung und unterbrechen Sie den Vorgang, wenn Sie Schwindel oder Unwohlsein wahrnehmen.

Kräftigen Sie Ihren Körper!

Kniebeuge

Für diese Übung stellen Sie zwei Stühle stand- und kippsicher hintereinander. Halten Sie sich an der Lehne des vorderen Stuhles fest.



Beugen Sie Ihre Beine, bis Sie mit den Oberschenkeln die Sitzfläche berühren und richten Sie sich dann wieder auf. Achten Sie darauf, die Knie hüftbreit und hinter Ihren Fußspitzen zu belassen sowie den Oberkörper eher aufrecht zu halten.

Wadenpumpe

Stehen Sie stabil mit hüftbreit geöffneten Beinen. Stützen Sie sich an den Lehnen von zwei Stühlen ab, die rechts und links neben Ihnen fest stehen.



Dann heben Sie die Fersen vom Boden auf, das Gewicht ist nun auf Ihre Fußballen verlagert. Nun senken Sie die Fersen wieder zum Boden ab. Bleiben Sie dabei möglichst aufrecht, damit die Bewegung nach oben und nicht nach vorne und zurück geht.

Bleiben Sie in Bewegung, ... denn das Leben hat noch viel mit Ihnen vor.

Wie können Sie Stürzen vorbeugen?

Gehen Sie regelmäßig zur Augenärztin / zum Augenarzt und der Optikerin / dem Optiker, um Ihre Sehstärke und Ihre Sehhilfen zu testen.

Lassen Sie regelmäßig Ihre Hörfähigkeit bei Ihrer Fachärztin / Ihrem Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenerkrankungen überprüfen. Eine gute Hörfähigkeit trägt zum besseren Gleichgewicht bei.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt über Ihre Medikamente und mögliche Neben- oder Wechselwirkungen, die Stürze begünstigen könnten.

Versuchen Sie immer nur eine Tätigkeit nach der anderen auszuführen und in stressigen Momenten ruhig und besonnen zu bleiben. Wenn also plötzlich das Telefon läutet, während Sie gerade Staubsaugen, beenden Sie ohne Hast diese Tätigkeit, achten bewusst auf das Kabel, damit es nicht zur Stolperfalle werden kann, und gehen in Ruhe zum Telefon.

Tragen Sie festes und passendes Schuhwerk! Der Schuh, den Sie tragen, sollte Ihnen einen guten Halt besonders um die Ferse geben und über eine rutschfeste Sohle verfügen. Ziehen Sie sich die Schuhe am besten im Sitzen an und verwenden Sie wenn notwendig einen Schuhlöffel.

Beseitigen Sie Stolperfallen in Ihrer Wohnung, wie z.B. am Boden liegende Kabel.

Sind Teppiche in Ihrem Wohnbereich vorhanden, kleben Sie die Ränder mit doppelseitigem Klebeband am Boden fest. So vermeiden Sie, dass Teppichränder sich aufbiegen und zur Stolpergefahr werden.

Stufen sollten immer über Handläufe verfügen, die über die erste und letzte Stufe hinausragen. Achten Sie auch auf gute Beleuchtung im Stufenbereich und deutlich erkennbare Stufenkanten. Sie können Stufenkanten selbst mit farbigem Klebeband kennzeichnen. Türschwellen im Wohnraum sollten, wenn Sie nicht ohnehin entfernt werden können, zumindest gut sichtbar mit farbigen Klebestreifen gekennzeichnet sein.

Auch Haustiere können zur Stolperfalle werden. Achten Sie darauf, wo sich Ihr Haustier befindet.

Weitere Tipps für den Wohnraum!



Achten Sie auf eine gute und ausgeglichene Beleuchtung in allen Wohnräumen, auch in den Gängen und Vorräumen. Zusätzlich erleichtern Lichtbewegungsmelder oder Lichtschalter mit Kontrollleuchte den Alltag.



Setzen Sie sich im Bett vor einem nächtlichen Toilettengang für einige Sekunden aufrecht hin und bewegen Sie dabei Ihre Beine. Tragen Sie in der Nacht rutschfeste Socken mit Noppen oder ziehen Sie rutschfeste Hausschuhe an.

Schaffen Sie Sicherheit in Ihrem Badezimmer! Verwenden Sie Unterleger mit rutschfester Unterseite und festsitzende Gummimatten mit Saugnäpfen in Dusche und Badewanne. Haltegriffe und ein Duschhocker geben zusätzlich Sicherheit.

Hilfreiches nach dem Sturz!

Wenn Sie gestürzt sind, bewahren Sie Ruhe. Halten Sie kurz inne und atmen Sie ein paar Mal tief durch. Bevor Sie versuchen wieder aufzustehen, bewegen Sie Ihre Gelenke. Erst wenn Sie feststellen, dass Sie keine schweren Verletzungen haben, ist es sinnvoll aufzustehen. Wenn Sie eine schwere Verletzung bemerken, ist es besser nicht zu versuchen aufzustehen, weil Sie sonst riskieren, die Verletzung zu verschlimmern. Scheuen Sie sich nicht um Hilfe zu rufen! Tragen Sie möglichst immer – auch im Wohnraum – ein Mobiltelefon bei sich, um rasch Hilfe rufen zu können.

Auch wenn Sie sich nicht verletzt haben, erzählen Sie es der Hausärztin / dem Hausarzt. Sprechen Sie die Medikamente an, die Sie gerade einnehmen, ob diese möglicherweise das Sturzrisiko erhöhen können und ob es dafür Alternativen gibt. Informieren Sie sich auch über mögliche Gehbehelfe, die Ihnen zukünftig mehr Sicherheit bieten können, wie ein Spazierstock oder ein Rollator (Gehwagen).



Versuchen Sie sich die Freude an der Bewegung zu erhalten. Werden Sie auch nach folgenreichen Stürzen möglichst rasch wieder – Ihrem Tempo entsprechend – körperlich aktiv, um Ihre Beweglichkeit und Eigenständigkeit zu erhalten.

Lassen Sie sich helfen! Schwere oder sturzfördernde Tätigkeiten müssen Sie nicht mehr selber machen! Informieren Sie sich über mögliche Haushaltshilfen bei Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt oder auf dem Gemeindeamt.

Das Frauengesundheitszentrum Kärnten bietet:

- Vorträge zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, überall in Kärnten
- Kostenlose und anonyme Beratungen für Frauen von Frauen
- Bewegungsangebote

Kontakt: Frauengesundheitszentrum Kärnten GmbH
Völkendorfer Straße 23, 9500 Villach
Telefon: 04242 – 53 0 55
www.fgz-kaernten.at

Sie erreichen uns während der **Bürozeiten:**
Mo, Di, Do, Fr: 9.00 bis 13.00 Uhr
Mi: 15.00 bis 18.30 Uhr

Gefördert aus Mitteln des:
Bundesministeriums für Arbeit, Soziales,
Gesundheit und Konsumentenschutz

sowie des Landes Kärnten

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

LAND  KÄRNTEN