



TREPPEN UND NÄCHTLICHE TOILETTENGÄNGE SICHER BEWÄLTIGEN

Konzentration beim Treppensteigen

Achten Sie vor allem auf die erste und letzte Stufe. Halten Sie sich am Handlauf fest – optimal sind Handläufe auf beiden Seiten. Prüfen Sie, ob Ihre Treppen gut beleuchtet sind. Gehen Sie konzentriert beim Treppensteigen und lassen Sie sich nicht ablenken.

Nachts zur Toilette?

Schalten Sie immer das Licht ein. Beleuchten Sie den Weg ins Bad eventuell mit einem Nachtlicht. Lassen Sie einen Handgriff neben der Toilette anbringen. Wenn Sie alleine leben, kann ein Toilettenstuhl im Schlafzimmer eine Lösung sein.

LEBEN SIE ALLEINE?

Dann klären Sie bitte rechtzeitig ab, wie Sie im Fall eines Sturzes Hilfe holen können:

- Gibt es Menschen (Nachbar*innen, Mitbewohner*innen) in Rufnähe?
- Wer hat einen Schlüssel?
- Wir empfehlen Ihnen ein Hausnotrufgerät. Sie erhalten dann Tag und Nacht schnelle Hilfe.

Hilfsmittel nutzen

Gehen Sie unsicher? Gehhilfen wie Rollator unterstützen Sie zuverlässig. Weitere Hilfsmittel sind Badewannenlifter, Duschhocker oder ein höhenverstellbares Pflegebett. Lassen Sie sich beraten.

Rollator überprüfen und Wege im Haus prüfen

Die Reifen Ihres Rollator sollten immer gut aufgepumpt sein. Es sollte in Ihrer Wohnung überall ausreichend Platz vorhanden sein, um sich mit dem Rollator bewegen zu können.

Hüftprotektor

Liegt bei Ihnen ein erhöhtes Sturzrisiko vor? Dann empfehlen wir Ihnen, einen Hüftprotektor zu tragen.

WICHTIG

Tragen Sie den Funkmelder immer, wenn Sie sich in der Wohnung bewegen.

Das gilt auch nachts, z. B. beim Gang auf die Toilette.

Wer ist Mission Leben?

Das diakonische und gemeinnützige Unternehmen Mission Leben bietet Menschen Unterstützung an, die aufgrund von Alter, Behinderung oder sozialen Notlagen Hilfe benötigen. Außerdem sind wir in der Kinder- und Jugendhilfe aktiv und betreiben ein Hospiz. Die Entwicklung neuer Ideen für soziale Dienstleistungen fördern wir im INTRA Lab.

Im Großraum Rhein-Main betreiben wir rund 50 soziale Einrichtungen. Dort betreuen wir im Jahr über 8.700 Menschen. In unserer Akademie erlernen jährlich rund 1.800 Menschen einen sozialen Beruf oder bilden sich weiter.

Stempel der Einrichtung

Trägerin: Mission Leben – Ambulant gGmbH
Mission Leben – Im Alter gGmbH
Schöfferstraße 12 | 64295 Darmstadt | www.mission-leben.de

Mission Leben ist Nachfolgerin der Inneren Mission Darmstadt von 1849 und Mitglied im Verbund der Diakonie. Sie ist der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau zugeordnet.

Haben Sie Angst vor Stürzen?
Bitte sprechen Sie uns an,
wir beraten Sie und suchen
gemeinsam nach Lösungen.

MISSION LEBEN – AMBULANT

Vermeidung von Stürzen

INFORMATIONEN FÜR KLIENT*INNEN,
ANGEHÖRIGE UND INTERESSENT*INNEN



Stand: 01/2025

STÜRZE GEFÄHRDEN IHRE GESUNDHEIT

Stürze in den eigenen vier Wänden passieren plötzlich und unverhofft. Mehr als fünf Millionen ältere Menschen stürzen jährlich in Deutschland.

Ein Sturz muss nicht automatisch mit einer schweren Verletzung enden. Dennoch sind Stürze eine Gefahr für Ihre Gesundheit. Eine schwerwiegende Folge eines Sturzes könnte z. B. ein Oberschenkelhalsbruch sein. Menschen mit Sturzangst reduzieren

ihre Aktivitäten; Muskelschwund und sozialer Rückzug sind mögliche Folgen. Dadurch verringert sich ihre Lebensqualität.

Durch einfache Maßnahmen können Sie das Risiko von Stürzen deutlich vermindern.



WAS SIE TUN KÖNNEN (IN DER WOHNUNG)

Gute Beleuchtung

Passen Sie die Beleuchtung Ihrer Wohnung an, um Hindernisse schnell zu erkennen. Bringen Sie am Bett eine leicht zu erreichende Lampe an.

Machen Sie bei beginnender Dämmerung und im Dunkeln immer das Licht an. Bringen Sie sogenannte „Nachtlichter“ an, die nachts den Weg zur Toilette dauerhaft beleuchten.

Feste Möbelstücke wählen

Entfernen Sie nach Möglichkeit wackelige und rollbare Möbelstücke, die nicht fixiert werden können.

Laufwege freihalten

Halten Sie Ihre Laufwege frei von Kabeln und anderen Stolperfallen.

Teppiche fixieren

Fixieren Sie Ihre Teppiche mit einer rutschfesten Unterlage oder mit doppelseitigem Klebeband. Teppichränder sollten nicht hochstehen. Oder verzichten Sie ganz auf Teppiche.

Wichtige Gegenstände

Bewahren Sie wichtige Dinge griffbereit auf. Alles, was Sie täglich benötigen, sollte gut und einfach zu erreichen sein.

Holme und Griffe anbringen

Haben Sie die Möglichkeit, sich beim Gehen festzuhalten? Sie können Haltegriffe anbringen lassen (neben dem Bett, im Badezimmer etc.).

Sicher und einfach in das bzw. aus dem Bett steigen

Sorgen Sie dafür, dass Sie einfach und sicher aus dem Bett bzw. hinein steigen können. Entfernen Sie auch hier Stolperfallen wie Teppiche etc..

Rutschsicheres Badezimmer

Richten Sie Ihr Badezimmer sturzsicher ein: Rutschfeste Matte in der Dusche und/oder Badewanne, Griffe, Holme, Toilettensitzerhöhung und ein Dusch- oder Badewannensitz können sinnvoll sein.

Achten Sie unbedingt auf eine rutschfeste und sichere Unterlage vor der Dusche bzw. Badewanne.

Niedrige Türschwellen

Befinden sich in Ihrer Wohnung hohe Türschwellen? Dann überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Angehörigen, ob sie

durch eine Wohnungsanpassung angeglichen werden können.

Alternativ können Sie Schwellen mit Leuchtstreifen markieren, damit sie besser gesehen werden.

Nasse Böden vermeiden

Trocknen Sie Böden nach dem Wischen sorgfältig und wischen Sie Verschüttetes zügig auf.

KLEIDUNG UND SCHUHE

Rutschfeste Schuhe

Tragen Sie rutschfeste und geschlossene Schuhe. Verzichten Sie auf Schlappen oder Pantoffeln. Sandalen sollten einen Fersenriemen haben.

Rutschfeste Socken

Haben Sie oft kalte Füße oder tragen Sie gerne Socken im Bett? Verwenden Sie einfach sogenannte „Stoppersocken“. Mit ihnen haben Sie vor allem auf glatten Böden besseren Halt.

Gutsitzende Kleidung

Ersetzen oder ändern Sie zu lange, zu weite oder rutschende Kleidung.

LEBENSFÜHRUNG

Gesund und altersgerecht ernähren

Ernähren Sie sich ausgewogen. Durch Mangelernährung steigt die Sturzgefahr deutlich an. Achten Sie vor allem auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Kalzium.

Ausreichend trinken

Trinken Sie ausreichend! Ein Flüssigkeitsdefizit erhöht das Sturzrisiko.

Alkohol sollten Sie nur maßvoll konsumieren.

Training des Körpers

Trainieren Sie regelmäßig Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer. Sie verbessern so die Fähigkeiten Ihres Körpers. Entsprechende Anleitungen erhalten Sie von unserem Pflegeteam oder erfahrenen Physiotherapeut*innen. Sie können alleine oder in einer Gruppe trainieren.



MEDIKAMENTE UND HILFSMITTEL

Sehhilfen überprüfen

Benötigen Sie eine Brille bzw. ist Ihre Brille noch Ihrer Sehkraft angepasst? Klären Sie das bei einem Augenarzt bzw. Augenärztin ab. Tragen Sie Ihre Brille immer, wenn Sie sich zu Hause bewegen oder unterwegs sind. Halten Sie die Brillengläser sauber.

Medikamente prüfen

Manche Medikamente begünstigen Stürze (zum Beispiel Beruhigungsmittel, Schlafmittel). Bitten Sie Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt, Ihre Medikation zu prüfen.

Bei plötzlich auftretendem Schwindel oder Unwohlsein, auch über einen längeren Zeitraum, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin bzw. Hausarzt.

Falls Sie an Diabetes leiden, lassen Sie prüfen, ob Ihr Blutzucker richtig eingestellt ist. Blutzuckerschwankungen erhöhen die Sturzgefahr.

Fragen Sie, ob Sie an Osteoporose leiden. Diese Krankheit erhöht bei einem Sturz die Gefahr eines Knochenbruchs. Es gibt wirksame Medikamente bei Osteoporose.