



AGAPLESION  
MARKUS KRANKENHAUS  
FRANKFURT

# STURZGEFAHREN ERKENNEN – STÜRZE VERMEIDEN

Medizinische Exzellenz  
Mit Liebe zum Leben

[www.markus-krankenhaus.de](http://www.markus-krankenhaus.de)



Persönlich für:

.....

Überreicht durch:

.....

# STÜRZE UND IHRE URSACHEN

---

Aufgrund von Muskelabbau und Gleichgewichtsstörungen kommt es bei Menschen über 65 Jahren oftmals zu Gangstörungen und Stürzen. Dabei ziehen sie sich häufig schwerwiegende Verletzungen und Knochenbrüche zu, die die Eigenständigkeit gefährden.

## **Häufige Ursachen für Stürze:**

- Muskelschwäche, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel
- Erkrankungen: Verwirrheitszustände, Schlaganfall, Demenzerkrankung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schlechte Sehfähigkeit
- Fehlende oder nicht angepasste Gehhilfen
- Medikamente:  
insbesondere Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Medikamente zur Senkung des Blutdrucks
- Alkohol, insbesondere im Zusammenwirken mit Medikamenten
- Gefährliche Tätigkeiten:  
Fenster putzen, Gardinen aufhängen
- Ungeeignetes Schuhwerk
- Stolperfallen (z. B. Teppiche)



## AKTIV VORBEUGEN GEGEN STÜRZE

---

### **Muskelkraft stärken**

- Lassen Sie sich durch Krankengymnasten zeigen, wie Sie Ihre Muskeln stärken und sich somit besser vor Stürzen schützen können.
- Verbessern Sie Ihr Gleichgewicht durch körperliche Bewegung und gezielte Übungen.

### **Augen überprüfen**

- Lassen Sie Ihre Sehstärke regelmäßig durch einen Arzt bzw. Optiker überprüfen.
- Vorsicht bei Gleitsichtbrillen: Sie können insbesondere auf Treppen die Sturzgefahr erhöhen.

### **Auf das Schuhwerk achten**

- Besondere Vorsicht gilt bei schlecht sitzenden Schuhen, vor allem wenn sie nicht zugeschnürt sind.

### **Berichterstattung beim Hausarzt**

- Manchmal begünstigen Medikamente einen Sturz. Der Hausarzt kann Ihre Medikation überprüfen und gegebenenfalls ändern.



### **Vorsicht beim Treppensteigen**

- Gehen Sie konzentriert und ohne Ablenkung. Achten Sie beim Treppensteigen besonders auf die erste und letzte Stufe, weil hier die größte Unfallgefahr besteht.
- Treppen müssen stets gut beleuchtet sein.
- Handläufe an beiden Seiten erhöhen die Sicherheit.

### **Aktiv vorbeugen gegen Knochenbrüche**

- Osteoporose frühzeitig erkennen: Lassen Sie durch Ihren Hausarzt feststellen, ob Sie an Osteoporose leiden. Sie kann wirksam behandelt werden, das mindert bei einem Sturz die Knochenbruchgefahr.
- Hüftprotektoren tragen: Fragen Sie Ihren Hausarzt oder im Sanitätshaus, was Hüftprotektoren bewirken und wie man sie erwirbt.



## VERMEIDUNG VON STÜRZEN IM WOHNBEREICH

---

In vielen Wohnungen gibt es „Stolperfallen“. Deshalb prüfen Sie für Ihren Wohnbereich folgende Fragen:

- **Habe ich rutschende Läufer oder Teppiche mit hohen Kanten?**

Teppiche und Läufer müssen rutschfest befestigt sein. Teppiche mit hohen Kanten sollten entfernt werden.

- **Sind Stufen oder Türschwellen in meiner Wohnung?**

Markierungen (z. B. Leuchtstreifen) können verhindern, dass man Stufen oder Schwellen übersieht.

- **Ist meine Wohnung überall hell genug?**

Nachts ist es zum Beispiel hilfreich, das Treppenhaus hell genug beleuchtet zu lassen oder durch Bewegungsmelder für eine gute Beleuchtung zu sorgen.



- **Habe ich im Badezimmer rutschfeste Unterlagen und genügend Halt?**

Hand- und Haltegriffe geben mehr Sicherheit. Rutschfeste Matten in Dusche und Wanne sorgen für guten Halt.

- **Habe ich manchmal einen nassen Boden?**

Halten Sie stets die Böden trocken und vergewissern Sie sich, dass verschüttete Flüssigkeiten umgehend aufgewischt werden.

- **Habe ich Schwierigkeiten, vom Toilettensitz aufzustehen?**

Eine Toilettensitzerhöhung aus dem Fachhandel erleichtert das Aufstehen.



- **Muss ich nachts häufiger die Toilette aufsuchen?**  
Bevor Sie nachts zur Toilette gehen, sollten Sie 1-2 Minuten aufrecht auf dem Bettrand sitzen, damit sich Ihr Blutdruck stabilisieren kann. Der Weg zur Toilette sollte frei von Stolperfallen und ausreichend beleuchtet sein. Eventuell ist ein Toilettenstuhl hilfreich, der direkt neben das Bett gestellt wird.
- **Ist das Telefon gut erreichbar?**  
Der Weg zum Telefon sollte frei von Stolperfallen sein.
- **Wie ist die Beschaffenheit meiner Sitzgelegenheiten?**  
Hohe, stabile Stühle mit Armlehnen sowie das Unterlegen von Kissen erleichtern das Aufstehen.

### **Hinweis**

**Fragen Sie Ihren Hausarzt, was Sie in Ihrer speziellen Situation darüber hinaus gegen Stürze und ihre Folgen unternehmen können!**



## ALLEIN IN DER WOHNUNG

---

Wenn Sie in Ihrer Wohnung auf sich allein gestellt sind, sollten Sie Folgendes abklären:

- **Wie kann ich Hilfe holen, wenn ich gestürzt bin und nicht allein aufstehen kann?**

Es gibt die Möglichkeit, an ein Hausnotrufsystem angeschlossen zu werden, um jederzeit Hilfe zu bekommen.

- **Wer kann mir in meinem Umfeld Hilfestellung leisten?**

Mitbewohner oder Nachbarn in Rufnähe können hilfreich sein.

- **Wer hat einen Schlüssel und kann im Notfall in meine Wohnung kommen?**

Es ist sinnvoll, Angehörigen oder vertrauten Personen in naher Umgebung einen Schlüssel zur Verfügung zu stellen.





## ANFAHRT

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Straßenbahnlinie 16
  - Buslinien 34 und 39
- Haltestelle: MARKUS KRANKENHAUS

### Mit dem Auto:

- Von Norden und Osten kommend auf die A 661, Abfahrt Heddernheim, auf Rosa-Luxemburg-Straße, Abfahrt Bockenheim/MARKUS KRANKENHAUS
- Von Süden und Westen kommend auf die A5, am Nord-West-Kreuz Abfahrt Miquelallee, Abfahrt Ginnheim, Beschilderung zum MARKUS KRANKENHAUS

AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUS

Medizinisch-Geriatriische Klinik

Wilhelm-Epstein-Straße 4, 60431 Frankfurt am Main

T (069) 95 33 - 53 11, F (069) 95 33 - 53 12

[geriatrie.mk@agaplesion.de](mailto:geriatrie.mk@agaplesion.de)

[www.markus-krankenhaus.de](http://www.markus-krankenhaus.de)

