

# OSTEOPOROSE STURZPRÄVENTION

RISIKOFAKTOREN

Jeder von uns kann beitragen, bis ins hohe Alter mobil und eigenständig zu bleiben.

Knochenbrüche haben oft schwerwiegende Folgen für ältere Menschen.

ACHTEN SIE AUF FOLGENDE RISIKOFAKTOREN, UM STÜRZE BESTMÖGLICH ZU VERHINDERN:

## RISIKOFAKTOREN:

- ❖ Stürze in der Vergangenheit
- ❖ Übergewicht
- ❖ Beeinträchtigt Sehen
- ❖ Nicht optimal angepasste Brillen
- ❖ Verminderte körperliche Aktivität und Fitness
- ❖ Verminderte Gehgeschwindigkeit
- ❖ Gangstörungen
- ❖ Fußfehlbildungen
- ❖ Ungeeignetes Schuhwerk
- ❖ Chronische Krankheiten
- ❖ Herzrhythmusstörungen
- ❖ Morbus Parkinson
- ❖ Durchblutungsstörungen
- ❖ Niedriger Blutdruck
- ❖ Alkoholkonsum
- ❖ Einnahme von bestimmten, die Aufmerksamkeit beeinträchtigenden Medikamenten
- ❖ Stolperfallen im Haus

# ÜBERSICHT UND ORDNUNG

TIPPS FÜR DEN HAUSHALT

Achten Sie in der Küche auf RICHTIG platzierte Lampen.

❖ Bewahren Sie alles, was Sie oft brauchen, in BEQUEMER Höhe auf. Praktisch ist der KÜHLSCHRANK IN SICHTHÖHE.

❖ AUSZÜGE, LADEN oder PLASTIKKÖRBE ERLEICHTERN Ihnen DAS HERAUSNEHMEN von Geschirr oder Lebensmitteln aus den Unterschränken.

❖ SCHAUFEL, BESEN und Reinigungsgeräte für Boden und Fenster sind auch mit Stiel erhältlich und ersparen Bücken oder Klettern.

❖ Statt einer Leiter einen stabilen handlichen STUFENHOCKER verwenden (... oder bitten Sie jemanden um Hilfe)

❖ Verwenden Sie für Ihre Einkäufe eine EINKAUFSTASCHE MIT ROLLEN.



# VERHINDERUNG VON STÜRZEN

ALLGEMEINE MASSNAHMEN

- ❖ Gesunde Ernährung und reichlich Flüssigkeit
- ❖ Körperliche Bewegung zur Kräftigung der Muskulatur
- ❖ Gleichgewichtstraining zur Förderung des Gleichgewichtssinns
- ❖ Auch zu Hause gutes und Halt gebendes Schuhwerk tragen
- ❖ Optimale Anpassung der Brille durch Augenarzt und Optiker
- ❖ Konsequente Behandlung von Krankheiten, die zu Stürzen führen können
- ❖ Regelmäßige Anpassung der verschriebenen Arzneimittel durch den Arzt
- ❖ Bei Bedarf einen Gehstock oder Gehhilfen benutzen
- ❖ Lange Bademäntel und Kleidungsstücke mit weiten Ärmeln vermeiden
- ❖ Bei Bedarf Anschaffung eines Notrufsystems

## HÜFTPROTEKTOREN

Für stark sturzgefährdete ältere Menschen und vor allem für Heimbewohner, die häufig stürzen, sind Hüftprotektoren ein wichtiges Hilfsmittel zur Erhaltung der körperlichen Gesundheit.

Hüftprotektoren (Hüftschützer) wurden entwickelt, um den beim Sturz auf die Hüfte entstehenden Aufprall zu dämpfen. Sie sind im Sanitätshaus erhältlich.

# LEBEN MIT OSTEOPOROSE?

SELBSTHILFE

DURCH CHRONISCHE ERKRANKUNGEN BEDINGTE EINSCHRÄNKUNGEN IM TÄGLICHEN LEBEN KÖNNEN GEMEISTERT WERDEN.

► **GESUNDHEIT LERNEN – BESSER LEBEN** Kurse vermitteln Ihnen unkompliziert anhand von vielen praktischen Beispielen Wissen über und Sicherheit im täglichen Umgang mit der Erkrankung.

Sie bieten Raum für Austausch mit Gleichgesinnten, zum Ausprobieren von Neuem und fördern den selbstbewussten Umgang mit Ihrer Gesundheit. Auskünfte über die GESUNDHEIT LERNEN–BESSER LEBEN Kurse finden Sie unter: [www.gesundheit-lernen.at](http://www.gesundheit-lernen.at) oder bekommen Sie unter: 0316-48 32 58 60

► **Selbsthilfegruppen** können Ihnen bei der Erhaltung Ihrer Lebensqualität helfen, indem sie Ihr Verständnis für die Krankheit verbessern und Sie mit wichtigen Informationen versorgen. Auskünfte über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie ebenso bei der AKTION GESUNDE KNOCHEN.

AKTION GESUNDE KNOCHEN  
Tel.: 0316 - 48 32 58 60  
Fax: 0316 - 48 32 58 12  
e-mail: [info@aktiongesundeknochen.at](mailto:info@aktiongesundeknochen.at)  
Herrengasse 3/3/517, 8010 Graz  
[www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)



QR-CODE,  
für mehr Information zum  
Thema Sturzprävention

Impressum: Aktion gesunde Knochen  
c/o ÖGG – Österreichische Gesellschaft für Gesundheit  
Herrengasse 3/3/517 • 8010 Graz, Tel.: +43 316 48 32 58 60  
Grafik und Layout: [www.suppan-suppan.eu](http://www.suppan-suppan.eu)  
Fotocredits: Foto Alto; Fotolia; Jon Fox Images, Ingimage, MEV



Aktion gesunde Knochen

KEINE CHANCE FÜR OSTEOPOROSE

# OSTEOPOROSE



# STURZPRÄVENTION

EIN NÜTZLICHER  
RATGEBER  
ZUR VERHINDERUNG  
VON STÜRZEN

[www.aktiongesundeknochen.at](http://www.aktiongesundeknochen.at)

## OSTEOPOROSE- STURZGEFAHR

FAKTEN UND FOLGEN

Stürze sind bei älteren Menschen häufig: Ungefähr 30% der über 65jährigen stürzen jährlich (17 Millionen Sturzpfer in Europa).

DIE ZAHL DER STÜRZE NIMMT MIT DEM ALTER DER MENSCHEN ÜBERDURCHSCHNITTLICH ZU UND IST BEI FRAUEN UM BIS ZU 50% HÖHER ALS BEI MÄNNERN.

Die Folgen von Stürzen sind Verletzungen, Knochenbrüche (Frakturen), Krankenhausaufenthalte, vorübergehende und dauernde Arbeitsunfähigkeit, Angst vor weiteren Stürzen und soziale Isolation.

Die meisten Oberschenkelhals- und Unterarmfrakturen werden durch Stürze verursacht. In Österreich erleiden jährlich etwa 12.000 Menschen eine Schenkelhalsfraktur:

- 20% der Betroffenen sterben an den Folgen
- 30% der Betroffenen bleiben behindert
- 50% der Betroffenen werden wieder so mobil wie vor dem Sturz

Die Verhütung von Stürzen ist deshalb eine wichtige Strategie zur Verminderung des Frakturrisikos, speziell an der Hüfte

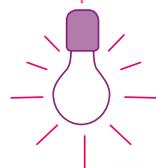
DIE STURZPROPHYLAXE IST EIN UNVERZICHTBARER BESTANDTEIL JEDER OSTEOPOROSE THERAPIE.



## EINGANG UND VORZIMMER

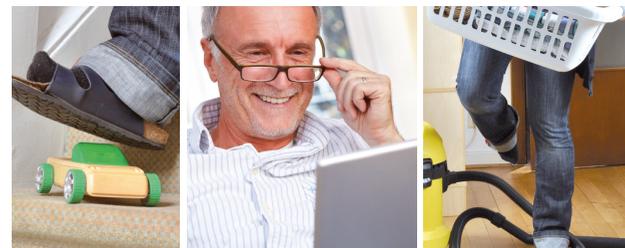
NÜTZLICHE TIPPS

- ✓ Achten Sie im Vorzimmer auf eine gute Beleuchtung, um so Hindernisse und Stolperfallen rechtzeitig zu erkennen.
- ✓ Eine Lampe mit Bewegungsmelder schaltet sich von selbst bei Betreten des Raumes ein.
- ✓ Ein tragbares Telefon kann immer griffbereit sein.
- ✓ Lassen Sie Türschwellen entfernen oder farblich markieren.
- ✓ Eine Sitzgelegenheit, um Schuhe an- und auszuziehen ist ebenso praktisch wie ein langer Schuhlöffel.
- ✓ Achten Sie auf eine dünne, rutschfeste Fußmatte.



## GÄNGE UND TREPPEN

WEITERE MASSNAHMEN



- ✓ Gute und sichere Schuhe tragen!
- ✓ Handläufe sollen über die erste und letzte Stufe hinausgehen.
- ✓ Stimmt die Sehstärke Ihrer Brille noch?
- ✓ Treppenabsätze können mit Leuchtstreifen markiert werden.
- ✓ Gute Beleuchtung ist in Stiegenhäusern und Gängen ein wichtiger Sicherheitsfaktor.



## WOHN- UND SCHLAFZIMMER

SICHER UND BEQUEM



- ✓ Richtige Beleuchtung ist auch hier wichtig. Im Schlafzimmer sollen Sie ein gedämpftes Licht direkt vom Bett betätigen können.
- ✓ Wenn Sie in der Nacht aufstehen müssen, bleiben Sie noch kurz im Bett sitzen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- ✓ Bequeme Sitzmöbel sollten nicht zu niedrig und auch eher fest gepolstert sein, das erleichtert das Aufstehen.
- ✓ Geben Sie rutschsichere Unterlagen unter Ihre Teppiche und achten Sie darauf, dass keine Kabel frei im Raum liegen.



## SICHERHEIT IM BAD

WICHTIGE MASSNAHMEN



- ✓ Eine Gummimatte mit Saugnäpfen in Dusche oder Badewanne verhindert folgenschwere „Ausrutscher“.
- ✓ Haltegriffe, in der richtigen Höhe montiert, erleichtern das Aufstehen und geben Halt.
- ✓ Duschhocker und/oder Brett auf der Badewanne sind bequem und dienen Ihrer Sicherheit.
- ✓ Badezimmer- und WC-Türen sollten nach außen aufgehen und im Notfall von außen zu öffnen sein.

