

## Hintergründe - Blatt 3

Wenn Sie Stürzen vorbeugen wollen, haben Ihr "Allgemeinzustand", Ihr Verhalten und Ihre Wohnsituation einen Einfluss darauf.

### Allgemeinzustand und allgemeines Verhalten

- Ist Ihre Brille / Sehhilfe aktuell angepasst (in den ersten Tagen mit einer neuen Brille steigt das Sturzrisiko - da sollten Sie besonders achtsam sein).
- Nächtlicher Harndrang ist ein Risikofaktor, vor allem in Pflegeheimen. Machen Sie Licht beim Gang zum Klo, haben Sie ein Nachtlicht oder einen Bewegungsmelder, setzen Sie die Brille auf?
- Trinken Sie genug - mind. 1,5 l am Tag!
- Sollten Sie mehr als 4 verschiedene Medikamente nehmen, ist es wichtig, dass Ihr Arzt oder Apotheker einen möglichen Einfluss auf Ihr Gleichgewicht bzw. Ihr Sturzrisiko beurteilen kann.

### Unsere Psyche und unsere Einstellungen beeinflussen ebenfalls Stürze:

- Wenn Sie z.B. Zusagen immer einhalten und bei Eisglätte jemanden besuchen wollen, handeln Sie unvernünftig.
- Sie können Angst vor Stürzen abbauen, wenn Sie merken, dass sich Ihre körperlichen Fähigkeiten positiv verändern, wenn Sie Gefahrenquellen in der Wohnung abbauen, ...
- Können Sie z.B. beim Busfahren den Fahrer bitten, erst anzufahren, wenn Sie sitzen?

### Wenn Sie Ihre Wohnung als "Sturzexpertin" betrachten würden, gibt es dann

- vermeidbare Stolperfallen wie Elektrokabel, Teppichkanten oder Türschwellen?
- fehlende "Sicherungshilfen" wie Handgriffe (z.B. im Bad oder in der Dusche, an der Kellertreppe, ...?)

### Sind Ihre Gewohnheiten eher sicher oder nicht?

- Benutzen Sie beim Gardinen-Abhängen einen Stuhl, eine sichere Leiter oder hilft Ihnen jemand?
- Wie gut ist der Halt in Ihren Hausschuhen, laufen Sie in Socken durch die Wohnung? (eine Schweizer Untersuchung hat beim Gehen in Socken ein 11fach erhöhtes Sturzrisiko herausgefunden?)