



BUILT =6

Mobilität zu Hause

Das Sturzrisiko in der eigenen Wohnung verringern.

[Kurs starten >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





BUILT

MODUL 6

Mobilität zu Hause

In diesem Modul werden Sie lernen, wie Wohnungen sicher eingerichtet werden können und wie dadurch das Risiko von Stürzen gesenkt werden kann.

Mobilität

Optimale Mobilität ist definiert als die Fähigkeit, sich sicher und zuverlässig fortzubewegen. Optimale Mobilität ist eine der Schlüsselkomponenten des gesunden Alterns. Mobilität ist ein umfassendes Thema, das sich auf alle Formen der Bewegung bezieht. Der Wechsel vom Bett in einen Stuhl, Gehen in der Freizeit und bei der Erledigung alltäglicher Aufgaben oder Autofahren sind verschiedene Formen von Mobilität.

Dieses Modul wird Ihnen wichtige Aspekte zur sicheren Bewegung, zum Sturzrisiko und zu möglichen Strategien zur Vermeidung dieser Stürze vermitteln.



Was Sie lernen werden

- 1 Sichere Bewegung in der eigenen Wohnung.
- 2 Was die häufigsten Ursachen und Folgen von Stürzen im Alter sind.
- 3 Wie Sie die Gefahr eines Sturzes verringern können.
- 4 Was bewährte Praktiken bei der Sturzerkennung sind.



Kapitel in diesem Modul

1 Sichere Bewegung

2 Stürze

3 Risikominimierung

4 Sturzerkennung



BUILT

MODUL 6

Kapitel 1

Sichere Bewegung

In diesem Kapitel finden Sie Informationen über Strategien zur sicheren Fortbewegung in der Wohnung.

Was Sie in diesem Kapitel lernen werden

- 1 Techniken zur sicheren Fortbewegung in der Wohnung.
- 2 Produkte, die bei Problemen mit der Mobilität in Innenräumen hilfreich sein können.
- 3
- 4
- 5
- 6



Sichere Bewegung – langsame Bewegung

Das Bewegen und Gehen im Alter ist anspruchsvoller als in jüngeren Jahren. Körperliche und physiologische Eigenschaften, wie Muskelkraft und Ausdauer, nehmen mit dem Alter ab. Sichere Bewegungsstrategien sind wichtig, um aktiv zu bleiben. Es ist wichtig, sich trotz aller Hindernisse zu bewegen, auch bei chronischen Schmerzen. Wenn Sie weiter gehen, verbessern Sie Kraft, Gleichgewicht, Flexibilität und Ausdauer. Die einfachste Lösung bei Mobilitätsproblemen besteht darin, sich langsamer zu bewegen, insbesondere beim Aufstehen vom Stuhl oder vom Bett. Schnelle Bewegungen können zu plötzlichem Blutdruckabfall, Schwindel und Ohnmacht führen.



Wählen Sie die richtige Sitzart

Durch die Wahl des richtigen Sitzes können Sie einem älteren Menschen mit Bewegungsproblemen helfen. Dabei sind folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- Achten Sie darauf, dass die Höhe eines Sitzes ein leichtes Aufstehen ermöglicht. Höhere Sitze sind im Allgemeinen leichter zu benutzen.
- Die Festigkeit des Sitzes ist wichtig, da es leichter ist, von einem festen Stuhl aufzustehen als von einem weichen.
- Stühle mit Armlehnen lassen sich leichter verlassen, da die Armlehnen als Hebel benutzt werden können. Achten Sie darauf, ob die Armlehnen stabil genug sind.
- Auch die richtige Größe des Stuhls ist wichtig, vor allem für Menschen mit Übergewicht.



Nutzen Sie Mobilitätshilfen

Ermutigen Sie ältere Erwachsene, Mobilitätshilfen zu benutzen, wenn Sie diese brauchen: Blindenstöcke, Gehhilfen und Rollatoren oder andere Arten von Stützen. Denken Sie daran, dass es älteren Erwachsenen vielleicht unangenehm ist, diesen Schritt zu gehen. Manchmal ist es vielleicht schwierig, sie zu ermutigen. Ein gutes Argument kann die dadurch gewonnene Unabhängigkeit sein. Bitten Sie Fachleute um ihre Meinung und ihren Rat. Der Vorschlag einer Fachkraft, Mobilitätshilfen zu benutzen, kann überzeugender sein. Lassen Sie die Person, die das Hilfsmittel hauptsächlich benutzen wird, die Marke und das Modell auswählen.



Einsatz von Hilfsmitteln

Unser Zuhause sollte unsere Mobilität unterstützen. Eine adäquate Ausstattung ist von entscheidender Bedeutung. Ein gutes Beispiel dafür sind an Wänden angebrachte Handläufe. Das moderne Design dieser Handläufe ist nicht stigmatisierend und weist auf die Einschränkungen einer Person hin. Sie sind nicht sehr teuer und können an vielen Stellen angebracht werden.



Einsatz von Hilfsmitteln

Beim Auftreten erster Mobilitätseinschränkungen sollten sich ältere Erwachsene nicht an die Ausstattung anpassen, sondern im Gegenteil. Die Ausstattung sollte sie dabei unterstützen, länger unabhängig und gesund zu bleiben. Ein gutes Beispiel für eine solche Lösung ist diese Absenkung von Oberschränken, die es einer:inem Rollstuhlfahrer:in ermöglicht, Dinge zu greifen, die sonst unerreichbar wären.



Aufstehhilfen

Aufstehhilfen sind z. B. elektrische Liftsitze. Sie sind sehr hilfreich für Menschen, die Schwierigkeiten beim Aufstehen haben. Eine ältere Person, die auf einem solchen Stuhl sitzt, kann selbst aufstehen, was sich positiv auf ihr Selbstwertgefühl und damit auf ihre psychische Gesundheit auswirkt.

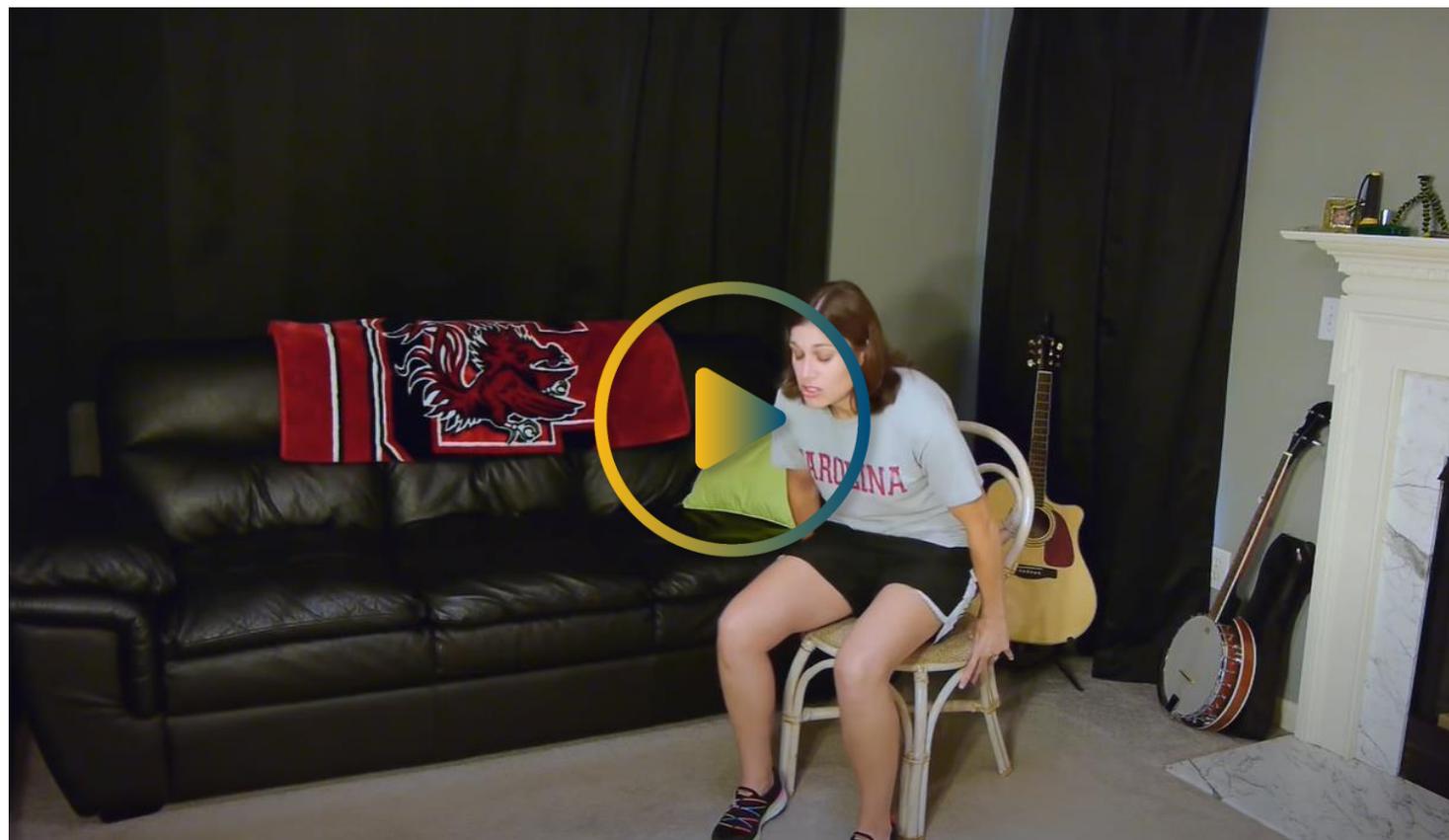


Vom Stuhl aufstehen

Eines der häufigsten Probleme älterer Menschen, insbesondere solcher mit Rückenschmerzen, ist das Aufstehen von einem Stuhl. In diesem Video wird die richtige Technik für das Aufstehen vorgestellt.

Sehen Sie sich das Video an:

<https://www.youtube.com/watch?v=nJEP2CE8oGM>



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODUL 6** | **Kapitel 1** Sichere Bewegung

Ordnen Sie die Schritte in der richtigen Reihenfolge an.

1. Lehnen Sie sich nach vorne, bis Sie spüren, dass sich Ihr Gesäß vom Stuhl löst.
2. Drücken Sie sich mit den Beinen hoch
3. Bis zur Stuhlkante rutschen
4. Füße ausbreiten
5. Stellen Sie ihr starkes Bein zurück

Mit einer Gehhilfe von einem Stuhl aufstehen

Ein Gehhilfe-Rollator ist eine sehr hilfreiche Mobilitätshilfe. Allerdings kann das Aufstehen mit einem Rollator eine Herausforderung sein. Das Video zeigt die richtige Technik für das Aufstehen vom Stuhl mit einem Rollator.

Sehen Sie sich das Video an:

<https://www.youtube.com/watch?v=D3gsPxbe9RA>



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODUL 6** | **Kapitel 1** | Sichere Bewegung

Ordnen Sie die Schritte des Aufstehens mit einem Rollator in der richtigen Reihenfolge an

1. Wechsel der Hand vom Stuhl zur Gehhilfe
2. Sich Hochdrücken
3. Bis zur Stuhlkante rutschen
4. Eine Hand auf den Stuhl legen
5. Stellen Sie ihr starkes Bein zurück
6. Eine Hand auf die Gehhilfe legen

Mobile Wohnberatung

Hier finden Sie mehr Informationen rund um das Thema Wohnen im Alter:

<https://www.hanau.de/vielfalt-leben/familie-und-kinder/mobilewohnbearbeitung/index.html>



Am Tisch

Auch die Mobilität am Tisch ist ein wichtiges Thema. Der Tisch sollte Benutzer:innen ermöglichen, bequem zu sitzen und zeitgleich genügend Platz für das Geschirr bieten. Die Stühle sollten gemütlich, aber gleichzeitig leicht zu reinigen und zu bewegen sein.

Auch auf das richtige Tischgedeck sollte man achten. Auf dem Markt sind spezielle Teller und Tassen sowie Besteck für ältere Menschen erhältlich, die sie beim selbstständigen Essen unterstützen. Die Fähigkeit, selbst zu essen, ist von entscheidender Bedeutung, da sie das Selbstwertgefühl stark beeinflusst.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**BUILT** **MODUL 6** **Kapitel 1** Sichere Bewegung

Optimale Mobilität ist eine der wichtigsten Komponenten des gesunden Alterns.

- Wahr
- Falsch

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben die Grundsätze der sicheren Bewegung für ältere Menschen kennen gelernt.

2

Dieses Wissen wird Ihnen helfen zu verstehen, welche Techniken bei der Fortbewegung in der Wohnung angewandt werden sollten.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

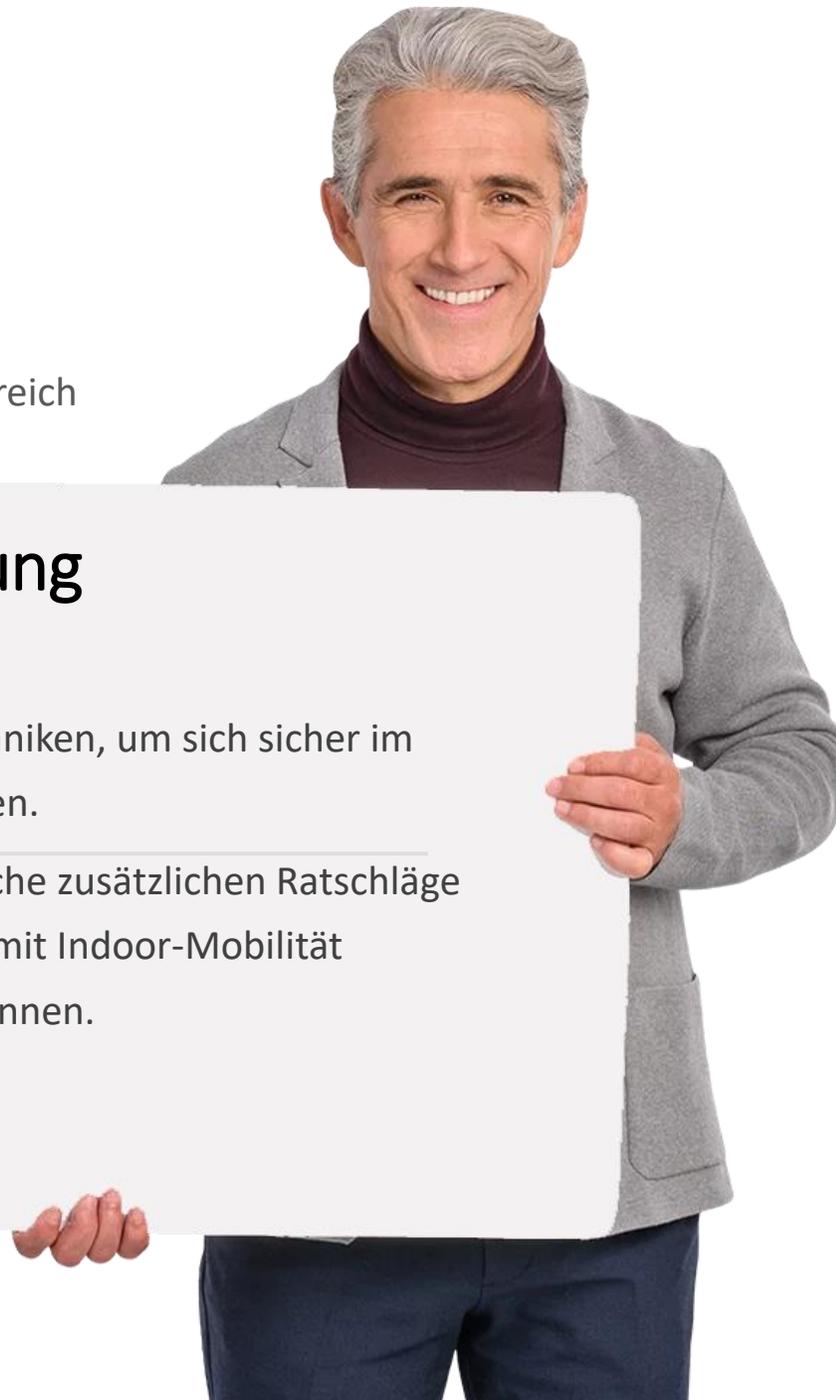
Zusammenfassung

1

Sie kennen Techniken, um sich sicher im Haus zu bewegen.

2

Sie wissen, welche zusätzlichen Ratschläge bei Problemen mit Indoor-Mobilität hilfreich sein können.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter





BUILT

MODUL 6

Kapitel 2

Stürze

In diesem Kapitel finden Sie Informationen über Risikofaktoren, Folgen und Kosten von Stürzen.

Stürze

Die häufigsten Verletzungen bei Menschen über 60 Jahren sind Folgen von Stürzen. Stürze stellen eine erhebliche Bedrohung für die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen dar und sind eine der Hauptursachen für Behinderung und vorzeitigen Tod.

Die Aufrechterhaltung einer aufrechten Körperposition erfordert eine ständige Zusammenarbeit des Sehsinns mit dem Gehirn und den Muskeln. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko von Stürzen, da die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu kontrollieren, abnimmt. In diesem Kapitel lernen Sie, die wichtigsten Ursachen und Folgen von Stürzen im Alter zu erkennen.



Was Sie in diesem Kapitel lernen werden

1 Was die Hauptrisikofaktoren für Stürze sind.

2 Was die häufigsten Folgen von Stürzen sind.

3 Wie hoch die Kosten für Stürze sind.

4

5

6





Wussten Sie schon?

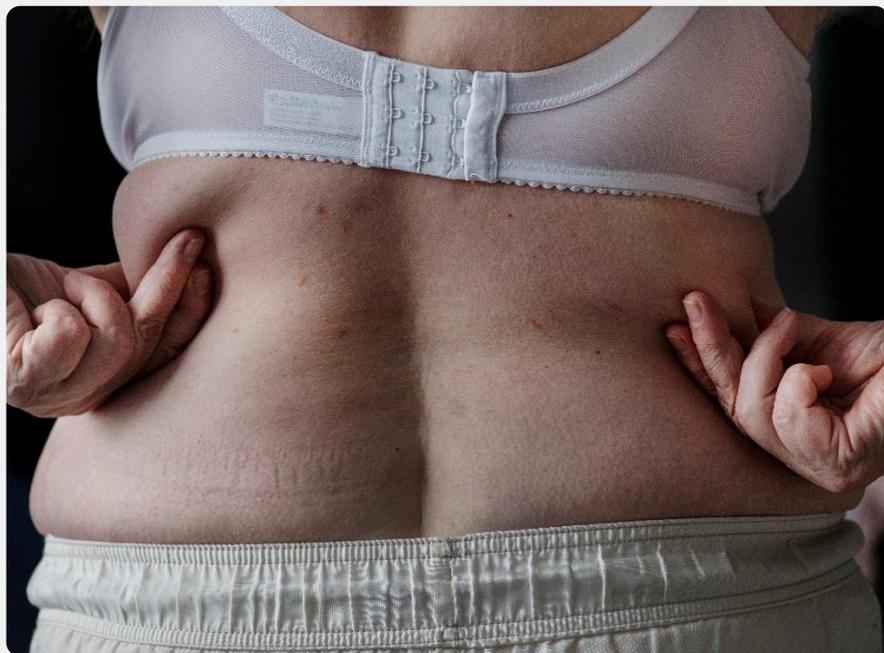
Zwischen 20 und 60 % der Stürze finden zu Hause statt, und zwar bei kleineren Hausarbeiten wie dem Auswechseln von Glühbirnen, dem Putzen von Fenstern oder dem Aufhängen von Gardinen.

Stürze

Stürze entstehen als Folge vieler Risikofaktoren. Nach Angaben der WHO werden diese in vier Dimensionen eingeteilt:

- biologische Risikofaktoren
- verhaltensbedingte Risikofaktoren
- umweltbedingte Risikofaktoren
- sozioökonomische Risikofaktoren

Biologische Risikofaktoren



Biologische Risikofaktoren hängen mit Alter und Geschlecht zusammen. Zu dieser Gruppe von Faktoren gehören auch chronische Krankheiten wie Parkinson, Arthritis oder Osteoporose sowie der allgemeine körperliche, physiologische und kognitive Verfall älterer Erwachsener.

Das Zusammenspiel von biologischen Faktoren mit verhaltens- und umweltbedingten Faktoren erhöht das Sturzrisiko. So führt beispielsweise eine Sehschwäche zu einem höheren Maß an Fragilität, was das Sturzrisiko aufgrund von Umweltgefahren erhöht.

Verhaltensbedingte Risikofaktoren



Zu dieser Gruppe von Faktoren gehören diejenigen, die mit täglichen Entscheidungen, menschlichen Handlungen und Emotionen zusammenhängen. Im Gegensatz zu den biologischen Faktoren lassen sie sich relativ leicht durch Verhaltensänderungen beeinflussen.

Strategien wie mehr körperliche Aktivitäten, mehr soziale Aktivitäten und gesunde Ernährung sind sehr wichtig, um ein gutes Maß an Mobilität im Alter zu erhalten.



Wussten Sie schon?

Nach Angaben der WHO stürzen jedes Jahr etwa 28-35 % der über 65-Jährigen, bei den über 70-Jährigen sind es sogar 32-42 %.

Umweltbedingte Risikofaktoren



Umweltbedingte Risikofaktoren sind keine unmittelbaren Ursachen, sondern eine Wechselwirkung zwischen anderen Faktorengruppen wie biologischen oder verhaltensbedingten Faktoren. Zu dieser Gruppe gehören häusliche Gefahren wie schmale Stufen, rutschige Oberflächen, Treppen, lockere Teppiche, schwache Beleuchtung, Kabel auf dem Boden, sehr niedrig angebrachte Steckdosen und vieles mehr. Trotz der Tatsache, dass es viele solcher Gefahren gibt, helfen manchmal einfache und billige Strategien, um mit ihnen umzugehen - wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, lesen Sie bitte das nächste Kapitel „Risiko reduzieren“.

Sozioökonomische Risikofaktoren

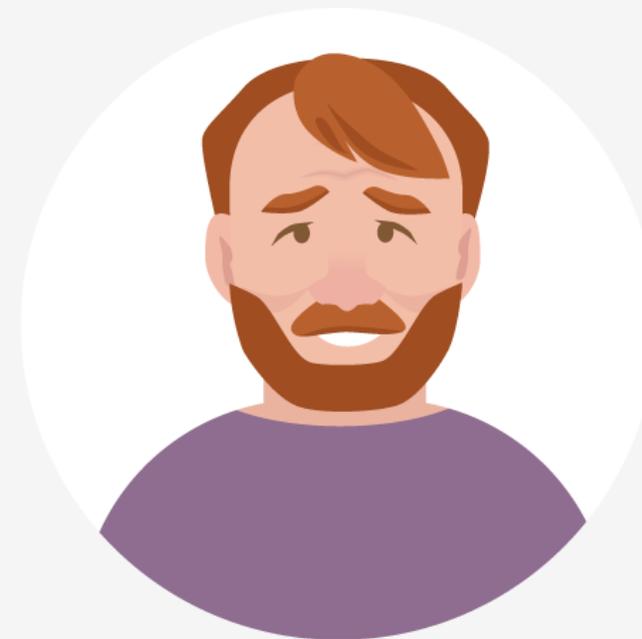


Der wirtschaftliche Status, die sozialen Bedingungen und die Fähigkeit der Gemeinschaft, die oben genannten Bedingungen zu bewältigen, sind eines der wichtigsten sozioökonomischen Themen. Zu den sozioökonomischen Risikofaktoren gehören: niedriges Einkommen, geringe Bildung, geringe IT-Kenntnisse, eingeschränkter Zugang zu Gesundheitsdiensten und sozialer Betreuung, fehlende Ressourcen in der Gemeinschaft, schlechte und unangemessene Wohnverhältnisse. Diese Faktoren haben einen starken Einfluss auf andere Faktoren, so kann beispielsweise ein niedriges Einkommen zu Unterernährung oder Fettleibigkeit als Folge ungesunder Ernährung führen.

Do the task!

Nikos ist aufgrund verschiedener Faktoren anfällig für Stürze. Identifiziere sie.

- ✓ Treffen Sie Nikos. [Hier finden sie mehr Informationen.](#)
- ✓ Lesen Sie das Merkblatt über Nikos und informieren Sie sich über mögliche Risikofaktoren für Nikos.
- ✓ Ordnen Sie die im Kapitel beschriebenen Risikofaktoren für Nikos nach verschiedenen Gruppen.
- ✓ Überprüfen Sie die Antworten und vergleichen Sie.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



BUILT | **MODUL 6** | **Kapitel 2** | Stürze

Mit welchen der vorgestellten Risikofaktoren muss sich Nikos auseinandersetzen?

Sozioökonomische Risikofaktoren	Diabetes, hoher Cholesterinspiegel und hoher Blutdruck
Verhaltensbedingte Risikofaktoren	Nikos kann es sich nicht leisten, für professionelle Unterstützung zu bezahlen. Nikos Beschäftigung wurde durch die Finanzkrise in Griechenland verschlechtert, und er muss nun mehr arbeiten, um dies zu kompensieren.
Körperlich	Nikos hat eine nicht-routinemäßige Arbeit, die es ihm erschwert, seine Medikamente zu nehmen und seine Gewohnheiten (Bewegung, Ernährung) zu verändern. Nikos ist außerdem Gelegenheitsraucher und nimmt zu viele verschie...

Folgen von Stürzen

Stürze können zu einer Vielzahl von Komplikationen führen, die von leichten Verletzungen bis hin zu langfristigen Krankenhausaufenthalten und schwerwiegenden psychologischen und sozialen Folgen reichen. Die Hauptgruppen der Folgen sind:

- körperlich,
- sozial,
- psychisch.

Körperliche Folgen



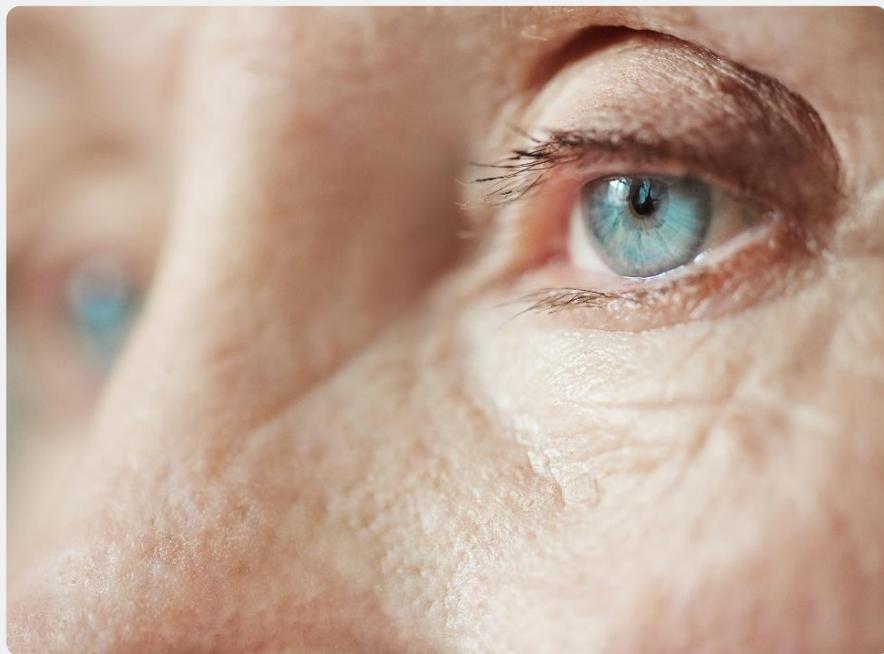
Zu den häufigsten körperlichen Folgen von Stürzen gehören Schmerzen und Unwohlsein, Brüche, insbesondere an der Hüfte oder am Unterarm. Als Folge eines Sturzes kann es zu Schwierigkeiten oder zur Unfähigkeit kommen, sich selbstständig fortzubewegen, manchmal über längere Zeiträume. Länger anhaltende Immobilität kann zu schwerwiegenden Folgen wie unsicherem Gangbild und gesundheitlichen Problemen führen. Auch Kopf- und Hirnverletzungen können schwere Folgen von Stürzen sein.

Soziale Folgen



Als Folge von Stürzen können ältere Erwachsene ihre Unabhängigkeit verlieren und müssen ihren Tagesablauf ändern. Langfristige Krankenhausaufenthalte oder häusliche Isolation nach einem Sturz können zum Verlust von sozialen Kontakten führen. Zu den sozialen Folgen gehören auch die mit einem Krankenhausaufenthalt verbundenen finanziellen Kosten. Alle vorgenannten Folgen führen zu einer Verringerung der Lebensqualität und des Wohlbefindens.

Psychische Folgen



Der Verlust der Unabhängigkeit, vor allem im Alltag, führt zu Frustration und Angst vor einem erneuten Sturz. Ältere Erwachsene können aufgrund der Ungewissheit verunsichert sein und nach einer sturzbedingten Verletzung chronische Angstzustände erleben. Einige ältere Erwachsene leiden unter dem Post-Fall-Syndrom (PFS), das weitreichende Auswirkungen haben kann. Es tritt entweder schleichend durch eine zunehmende Gebrechlichkeit oder plötzlich nach einem Trauma (Sturz) oder einer Operation auf. Im schlimmsten Fall stirbt ein älterer Erwachsener aufgrund des PFS.



 **Wussten Sie schon?**

Verschiedenen Studien zufolge können mehr als 40 % der älteren Erwachsenen nach einem Sturz ein Post-Fall-Syndrom (PFS) entwickeln.

Finanzielle Kosten im Folge eines Sturzes

Stürze sind mit erheblichen finanziellen Kosten verbunden. Diese sind nicht nur für die Familie oder das Pflegepersonal von entscheidender Bedeutung, sondern auch für die Gemeinschaft und die Gesellschaft im Hinblick auf die Inanspruchnahme von Gesundheits- und Sozialdiensten. Schätzungen zufolge werden in der EU jedes Jahr mindestens 25 Milliarden Euro für die Behandlung sturzbedingter Verletzungen ausgegeben. Der demografische Wandel könnte dazu führen, dass die jährlichen sturzbedingten Ausgaben bis zum Jahr 2050 auf über 45 Milliarden Euro ansteigen.

Hinzu kommen indirekte Kosten wie der Produktivitätsverlust der pflegenden Angehörigen und manchmal die Unfähigkeit, während der Pflege zu arbeiten.



Wussten Sie schon?

Die durchschnittlichen Kosten pro Sturz betragen in den Niederlanden zwischen 2007 und 2009 9370 € und stiegen mit dem Alter an (von 3900 € im Alter von 65-69 Jahren auf 14.600 € im Alter von ≥ 85 Jahren).



 **Wussten Sie schon?**

Es gibt eine europäische Initiative mit dem Namen Prevention of Falls Network Europe (ProFaNE), die bewährte Verfahren für Sturzgefährdete fördert.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**BUILT** **MODUL 6** **Kapitel 2** Stürze

Die häufigste Verletzung bei Menschen über 60 ist die eines Sturzes.

- Wahr
- Falsch

Kapitel Zusammenfassung

1

Sie haben sich über die wichtigsten Risikofaktoren und Folgen von Stürzen im Alter informiert.

2

Dieses Wissen wird Ihnen helfen zu verstehen, warum die Mobilität älterer Erwachsener ein Schlüsselthema für ihr Wohlbefinden ist.

3

Sie können anderen helfen zu verstehen, warum die Mobilität älterer Erwachsener nicht nur für sie, sondern auch für die gesamte Gesellschaft so wichtig ist und welche Faktoren darauf Einfluss haben.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

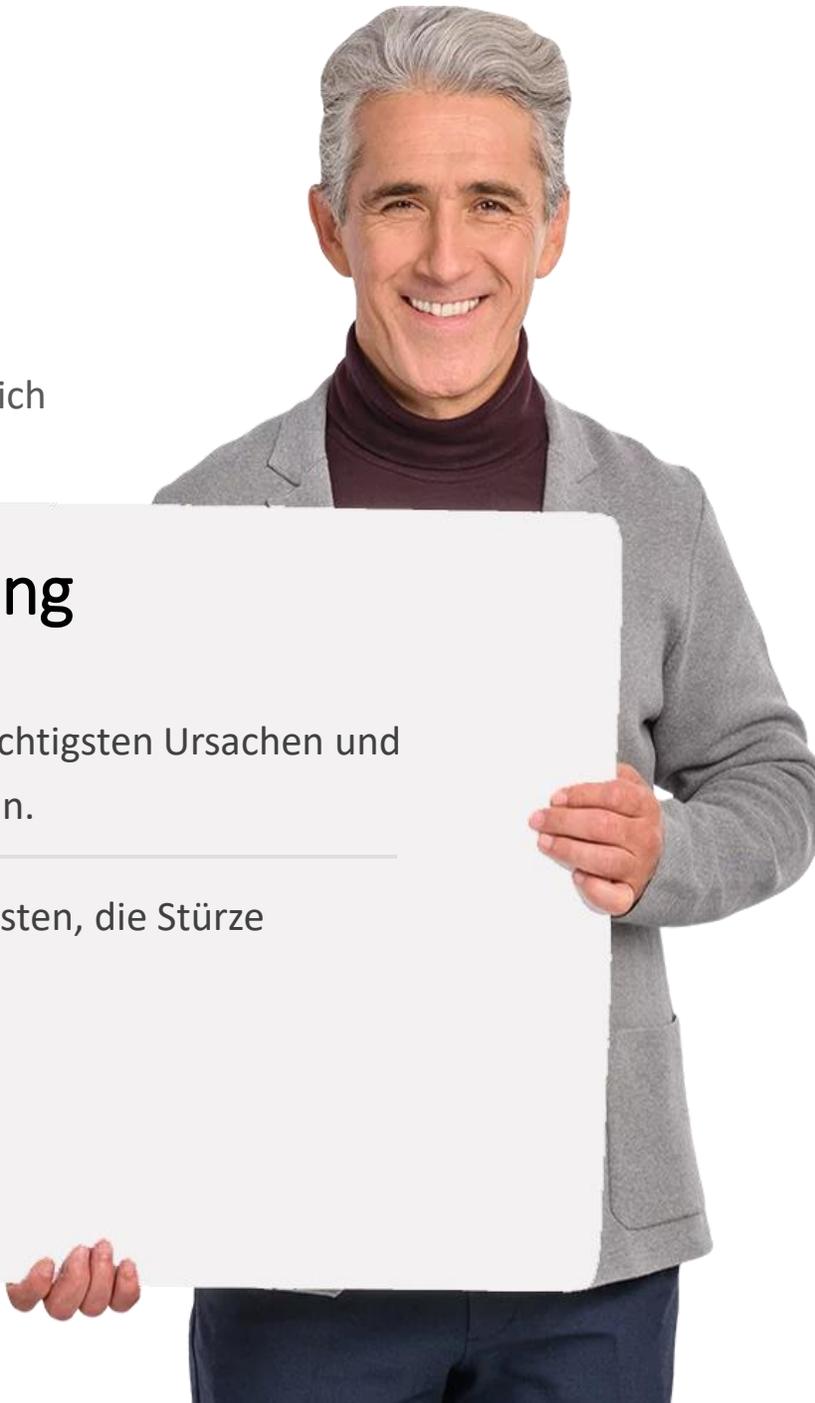
Zusammenfassung

1

Sie kennen die wichtigsten Ursachen und Folgen von Stürzen.

2

Sie kennen die Kosten, die Stürze verursachen.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter





BUILT

MODUL 6

Kapitel 3

Risikominimierung

In diesem Kapitel finden Sie Informationen über architektonische Lösungen und Strategien zur Risikominimierung von Stürzen.

Risikominimierung von Stürzen

Ältere Erwachsene können durch Verhaltensänderungen und Veränderungen in der Umwelt vor Stürzen geschützt werden. Zunächst geht es darum, den Lebensstil positiv zu verändern. Prävention ist der Schlüssel zum gesunden Altern und zur Vermeidung von Stürzen. Es gibt auch eine ganze Reihe von Veränderungen, die im Lebensumfeld vorgenommen werden können, um den Komfort und die Sicherheit älterer Menschen zu erhöhen. Dazu gehören altersgerechte architektonische Lösungen und einfache Strategien, die das Risiko von Stürzen erheblich verringern. In diesem Kapitel werden solche Strategien vorgestellt.



Was Sie in diesem Kapitel lernen werden

- 1 Welche altersgerechten architektonischen Lösungen tragen dazu bei, das Risiko von Stürzen zu verringern?
- 2 Was sind Strategien zur Verringerung des Sturzrisikos?



Strategien für die Verringerung des Sturzrisikos zu Hause

1**2****3**

Teppiche, Teppichböden und Türschwellen entfernen

Ältere Menschen neigen dazu, ihre Füße beim Gehen nicht anzuheben. Eine Strategie, um dabei Stürzen entgegenzuwirken, besteht darin, Teppiche vom Boden zu entfernen, vor allem solche, die Fransen oder Knicke aufweisen. Das Entfernen von Türschwellen ist ebenfalls wichtig. Wenn jemand seine Teppiche nicht entfernen möchte, können lose Teppiche mit doppelseitigem Klebeband, Reißzwecken oder einer rutschfesten Unterlage befestigt werden.

Strategien für die Verringerung des Sturzrisikos zu Hause

1

2

3



Ausreichend Licht

Ältere Menschen können in einem dunklen oder schattigen Raum nicht immer so gut sehen. Eine bessere, hellere Beleuchtung kann helfen, den Weg zu erhellen. In diesem Zusammenhang ist es auch sinnvoll, die Position der Lichtschalter zu überprüfen. Diese können für Rollstuhlfahrer unerreichbar sein. Bringen Sie Nachtlichter in Schlafzimmern, Bädern und Fluren an. Ziehen Sie in Erwägung, herkömmliche Schalter gegen leuchtende oder beleuchtete Schalter auszutauschen. Versuchen Sie, die Hausbeleuchtung durch zusätzliche Lampen zu ergänzen, vor allem an Orten, an denen sich ältere Menschen die meiste Zeit aufhalten.

Strategien für die Verringerung des Sturzrisikos zu Hause

1

2

3



Werden Sie überflüssige Dinge los

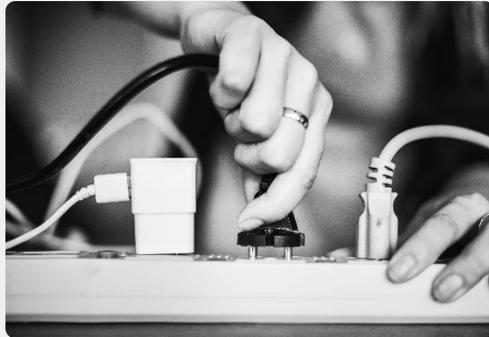
Entfernen Sie unnötige Gegenstände vom Boden, um mehr Platz zu schaffen und den Zugang zu wichtigen Dingen wie dem Telefon zu erleichtern. Entfernen Sie Couchtische, Zeitschriftenständer und Pflanzenständer aus stark frequentierten Bereichen. Wenn es möglich ist, sollten Sie überflüssige Gegenstände oder Möbel loswerden, da sie leichter zu bewegen sind, wenn mehr Platz vorhanden ist.

Strategien für die Verringerung des Sturzrisikos zu Hause

4

5

6



Verstecken Sie Kabel

Kabel auf dem Boden erhöhen das Risiko von Stürzen dramatisch. Verstecken Sie sie hinter den Möbeln. Alternativ können Sie sich eine Kabelleiste anschaffen, in der die Kabel versteckt werden.

Strategien für die Verringerung des Sturzrisikos zu Hause

4

5

6



Verwenden Sie Hausschuhe

Hausschuhe sollten getragen werden, anstatt unter dem Bett oder im Kleiderschrank zu stehen. Das Risiko eines Sturzes ohne Hausschuhe ist höher. Die Verwendung des richtigen Schuhwerks kann zur Verhinderung eines Sturzes beitragen. Anstelle von hochhackigen Schuhen oder Schlappen sollten gut sitzende, feste Schuhe mit rutschfesten Sohlen getragen werden.

Strategien für die Verringerung des Sturzrisikos zu Hause

4

5

6



Rutschfeste Matten

Rutschfeste Matten sind in einem Badezimmer, Flur oder in der Küche hilfreich. Wenn es einen Ort mit rutschigen Böden gibt, verwenden Sie rutschfeste Matten. Versuchen Sie, die Oberflächen sauber und trocken zu halten.

Strategien für die Verringerung des Sturzrisikos zu Hause

7

8

9



Verwenden Sie Gehhilfen

Wenn ein älterer Erwachsener ernsthafte Probleme beim Gehen hat, schlagen Sie ihm eine Gehhilfe vor. Sie verringert das Risiko von Stürzen erheblich. Wie bei jeder Mobilitätshilfe sollte sie richtig angepasst werden, damit sie optimal und einfach zu benutzen ist.

Ältere Erwachsene können feststellen, dass die Verwendung einer Gehhilfe oder anderer Mobilitätshilfen ihre Freiheit, Unabhängigkeit und Lebensqualität erhöht.

Strategien für die Verringerung des Sturzrisikos zu Hause

7

8

9



Bewegung

Regelmäßige Bewegung hält den Körper fit, was das Risiko von Stürzen verringert. Ältere Erwachsene sollten sich regelmäßig körperlich betätigen. Ob durch regelmäßiges Spazierengehen oder leichte Gymnastik und Dehnübungen - ein aktives Leben bringt auch andere gesundheitliche Vorteile mit sich. Ein Trainingsprogramm zur Vorbeugung von Stürzen sollte Folgendes umfassen: Krafttraining, Gleichgewichtstraining und Ausdauertraining. Wenn Sie mehr über körperliche Aktivität erfahren möchten, lesen Sie die HEALTHY Module.

Strategien für die Verringerung des Sturzrisikos zu Hause

7

8

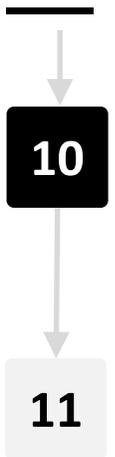
9



Gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung ist ebenso wie regelmäßige körperliche Betätigung einer der wichtigsten Aspekte bei der Vorbeugung von Stürzen. Mehr über gesunde Ernährung finden Sie in HEALTHY Moduls.

Strategien für die Verringerung des Sturzrisikos zu Hause



Wenn gesundheitliche Probleme auftreten, gehen Sie zum Arzt

Wenn ein älterer Erwachsener Probleme wie Gleichgewichtsstörungen oder wiederkehrende Schwindelanfälle hat, sollte so bald wie möglich ein Arzt aufgesucht werden.

Strategien für die Verringerung des Sturzrisikos zu Hause



Ordnung und Sauberkeit

Unordnung in der Wohnung ist die Ursache für viele Stürze, denn in einer unordentlichen Wohnung übersieht man leicht lose Kabel oder rutschige Oberflächen. Die Wohnung sauber zu halten ist eine sehr wichtige Strategie, um das Risiko eines Sturzes zu vermeiden.

Checkliste für Strategien zur Risikominimierung

1

Teppiche, Teppichböden und Türschwellen entfernen.

2

Gute Beleuchtung anbringen.

3

Werden Sie überflüssige Dinge los.

4

Verstecken Sie Kabel.

5

Tragen Sie Hausschuhe und verwenden rutschfeste Matten .

6

Verwenden Sie Mobilitätshilfen.

7

Achten Sie auf ausreichend Bewegung.

8

Fördern Sie die gesunde Ernährung.

9

Gehen Sie zum Arzt, wenn gesundheitliche Probleme auftreten.

10

Halten Sie Ordnung und Sauberkeit.



Wussten Sie schon?

Die Anpassung der Wohnung älterer Menschen an ihre veränderten Bedürfnisse ist eine der besten Strategien zur Verringerung des Sturzrisikos. Dies kann allerdings kostspielig sein. Weitere Informationen über die Notwendigkeit von Anpassungen finden Sie im BUILT-Modul 1. Mögliche Wohnungsanpassungen werden in den BUILT-Modulen 2 und 3 vorgestellt.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** **MODUL 6** **Kapitel 3** Risikominimierung

Prävention ist der Schlüssel zum gesunden Altern und zur Vermeidung von Stürzen.

- Wahr
- Falsch

Kapitel Zusammenfassung

1

Sie haben Strategien kennengelernt, um das Risiko von Stürzen im Alter zu verringern.

2

Dieses Wissen wird Ihnen helfen zu verstehen, wie einfache Verhaltensänderungen und Veränderungen der Umgebung einen großen Unterschied für die Mobilität älterer Menschen machen können.

3

Sie können anderen Vermittlerinnen helfen, das bestehende Risiko von Stürzen in den Wohnungen älterer Menschen zu beseitigen, indem Sie einfache und kostengünstige Strategien anwenden.

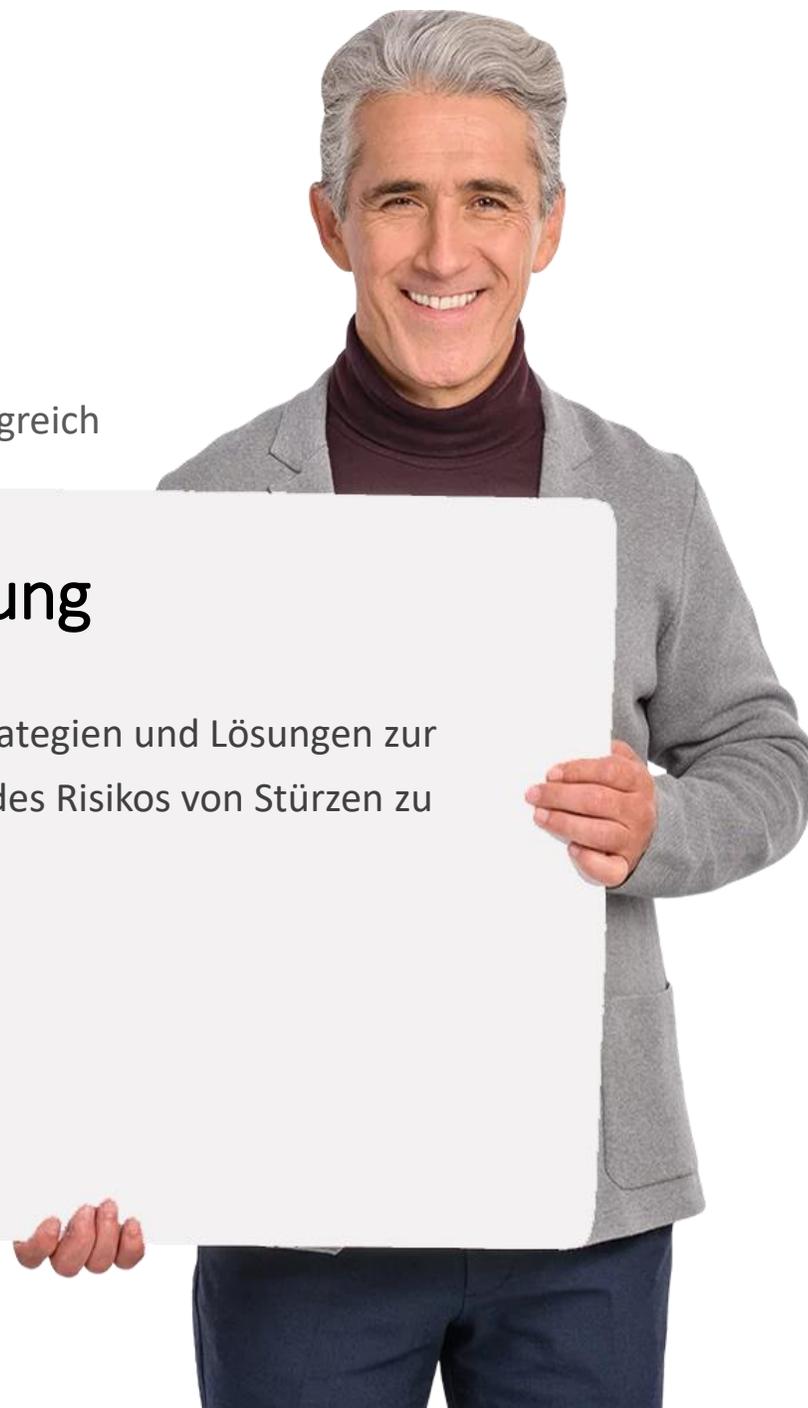
Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

Sie kennen Strategien und Lösungen zur Verringerung des Risikos von Stürzen zu Hause.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter





 BUILT

MODUL 6

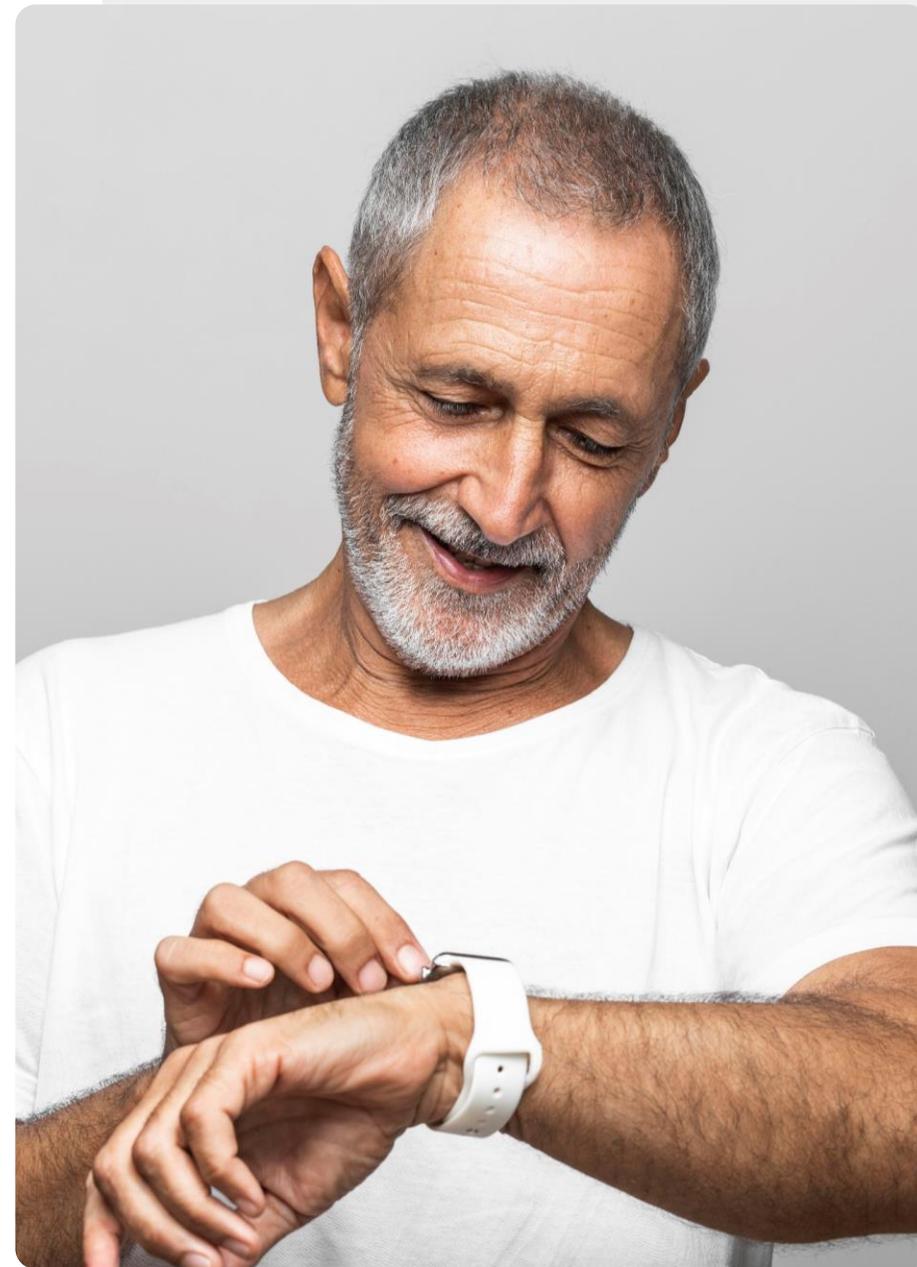
Kapitel 4

Sturzerkennung

Dieses Kapitel enthält Informationen über Geräte zur Sturzerkennung. Welche Lösungen gibt es und was sollte vor dem Kauf beachtet werden?

Sturzerkennung

Auch wenn ältere Erwachsene die Strategien zur Risikominimierung von Stürzen befolgen, gilt: Je älter die Person, desto größer das Risiko. Angesichts der immer älter werdenden Bevölkerung besteht ein dringender Bedarf an der Entwicklung von Sturzerkennungssystemen. Moderne Fernüberwachungssysteme können dabei helfen. Es wurden bereits viele verschiedene Arten von persönlichen Alarmsystemen entwickelt, die im Falle eines Sturzes einen sofortigen Hilferuf ermöglichen (z. B. an einen Krankenwagen, einen Angehörigen oder eine Pflegeperson). Dies kann sogar automatisch geschehen, ohne dass die verletzte Person daran beteiligt ist. In diesem Kapitel finden Sie gute Praxisbeispiele für solche Technologien.



Was Sie in diesem Kapitel lernen werden

- 1 | Verschiedene Arten von Geräten zur Sturzerkennung.
- 2 | Praxisbeispiele zu Geräten zur Sturzerkennung.
- 3 | Wichtige Faktoren, die beim Kauf eines Gerätes zur Sturzerkennung beachtet werden sollten.



Geräte zur Sturzerkennung

Es gibt eine große Auswahl an Alarmsystemen. Diese können je nach Gerät um den Hals, am Handgelenk oder an der Hüfte getragen werden. Ein prominentes Beispiel sind die derzeit beliebten Smartwatches, die es der tragenden Person ermöglichen, eine Reihe von medizinischen Faktoren diskret zu überwachen. Einige von ihnen erkennen auch einen Sturz. Seit kurzem bemüht sich die digitale Gesundheitswelt verstärkt um eine Alternative, die Stürze proaktiv erkennt und sogar verhindert.

Geräte zur Sturzerkennung erkennen Stürze und ermöglichen schnelle Hilfe für ältere Erwachsene, die zu Stürzen neigen.

Ein medizinisches Alarmsystem mit automatischer Erkennung ermöglicht es Benutzer:innen, Hilfe zu rufen, ohne die Ruftaste drücken zu müssen – wenn Benutzerinnen einen Sturz erleiden, wird ein Sensor aktiviert. Einige Systeme verfügen jedoch nicht über einen automatischen Alarm.

Geräte zur Sturzerkennung können die Körperposition, die körperliche Aktivität oder das Bewegungsmuster auswerten. Wenn es zu abrupten Veränderungen der Körperbewegung kommt und das Gerät feststellt, dass diese Variablen in der Gefahrenzone liegen, löst es einen Sturzalarm aus und ruft die Rettungskräfte zur Hilfe.

Wenn Sie mehr über die Arten von Sturzerkennungsgeräten wissen möchten, besuchen Sie SMART.

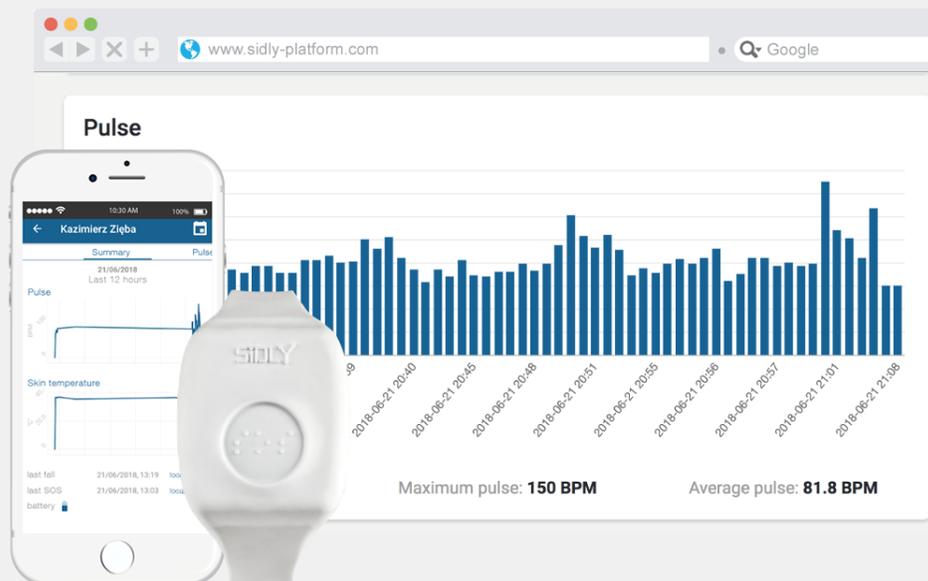
PacSana: eine intelligente Armbanduhr

Das PacSana-Armband, sammelt Daten über die Bewegung älterer Menschen zu Hause. Es wird durch Datenanalysen unterstützt - die PacSana App und das Desktop-Dashboard, die ein Bild der Bewegungsmuster der älteren Person zu Hause erstellen. Sollten Anomalien auftreten und dringende Hilfe von Pflegekräften benötigt werden, kann einfach Hilfe geholt werden. Das Armband und die unterstützende App können ältere Erwachsene auch dazu ermutigen, sich tägliche Mobilitätsziele zu setzen, die für die Prävention von Stürzen wichtig sind. Außerdem ähnelt das Design des Arbands dem einer Sportuhr.



Cloud based infographic of daily activity from PacSana,
Source: <https://pacsana.com/>

SiDLY



SiDLY band with Android application, Source: <https://sidly.eu/>

SiDLY ist ein telemedizinisches Armband. Das Armband überwacht den Gesundheitszustand älterer Menschen rund um die Uhr und erkennt gefährliche Situationen für die Gesundheit und das Leben, zum Beispiel Stürze. Es verfügt unter anderem über einen SOS-Knopf mit Blindenschrift, einen Sturzdetektor, einen Sensor zum Abnehmen des Armbands oder eine Erinnerung an die Einnahme von Medikamenten. Im Falle einer Gefahr sendet es automatisch Informationen an die Pflegeperson oder Rettungskräfte. Das Armband ermöglicht Benutzer:innen, Sprachanrufe an eine Pflegekraft oder Rettungskräfte zu tätigen und hat ein modernes Design. Weitere Informationen finden Sie im europäischen Kompendium bewährter Verfahren zu SHAFE und auf der Website von SiDLY.



Wussten Sie schon?

In Irland belaufen sich die durchschnittlichen Kosten für Stürze auf 13.809 € pro Person. Mit einem Sturzerkennungsgerät und einer Wirksamkeit von 99 % liegt der zusätzliche Nutzen bei 11 390 € im ersten Jahr.

Was sollte vor dem Kauf beachtet werden?

Vor dem Kauf eines Geräts sind mehrere Dinge zu beachten: die Art des Systems, ob es automatisch ist, ob ein Sturzerkennungssystem im Lieferumfang enthalten ist, wie hoch die Kosten für das Gerät und zusätzliche Gebühren sind und ob das Design für den Benutzenden geeignet ist.

Medizinische Alarmsysteme und Sturzerkennungssysteme sind nicht dasselbe. Nicht alle Sturzerkennungssysteme sind automatisch. Bei einigen Systemen müssen Benutzende einen Anruf bei der Familie, einer Pflegeperson oder beim Arzt tätigen. Außerdem werden nicht alle medizinischen Alarmsysteme mit Sensoren zur Sturzerkennung geliefert. Manchmal sind sie Teil eines Pakets, manchmal sind sie gegen eine zusätzliche Gebühr erhältlich. Die Kosten für das Gerät und zusätzliche Gebühren wie Abonnements können je nach Unternehmen unterschiedlich sein.

Bevor Sie sich für ein bestimmtes System entscheiden, sollten Sie Anbieter und Produkte von medizinischen Alarmsystemen vergleichen. Auch wenn die Technologie zur Sturzerkennung bei allen Unternehmen ähnlich ist, kann der Service unterschiedliche Vorteile bieten. Ein Anruf beim Alarmierungsunternehmen oder ein Besuch auf dessen Website kann helfen zu verstehen, welche Sturzerkennungstechnologie derzeit angeboten wird. Dies könnte bei der Entscheidung, welches Gerät für eine bestimmte Person geeignet ist, hilfreich sein.

Wenn Sie mehr wissen wollen, besuchen Sie SMART.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **BUILT** | **MODUL 6** | **Kapitel 4** | Sturzerkennung

Alle medizinischen Alarmsysteme mit automatischer Erkennung ermöglichen es dem Benutzer Hilfe zu rufen ohne die Ruftaste drücken zu müssen.

- Wahr
- Falsch

Kapitel Zusammenfassung

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

1

Sie kennen verschiedene Geräte, die einen Sturz erkennen können.

2

Dieses Wissen wird Ihnen dabei helfen individuell das passende Gerät auszuwählen.

3

Sie können anderen Vermittlerinnen bei der Auswahl von Sturzerkennungsgeräten für ältere Erwachsene helfen.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

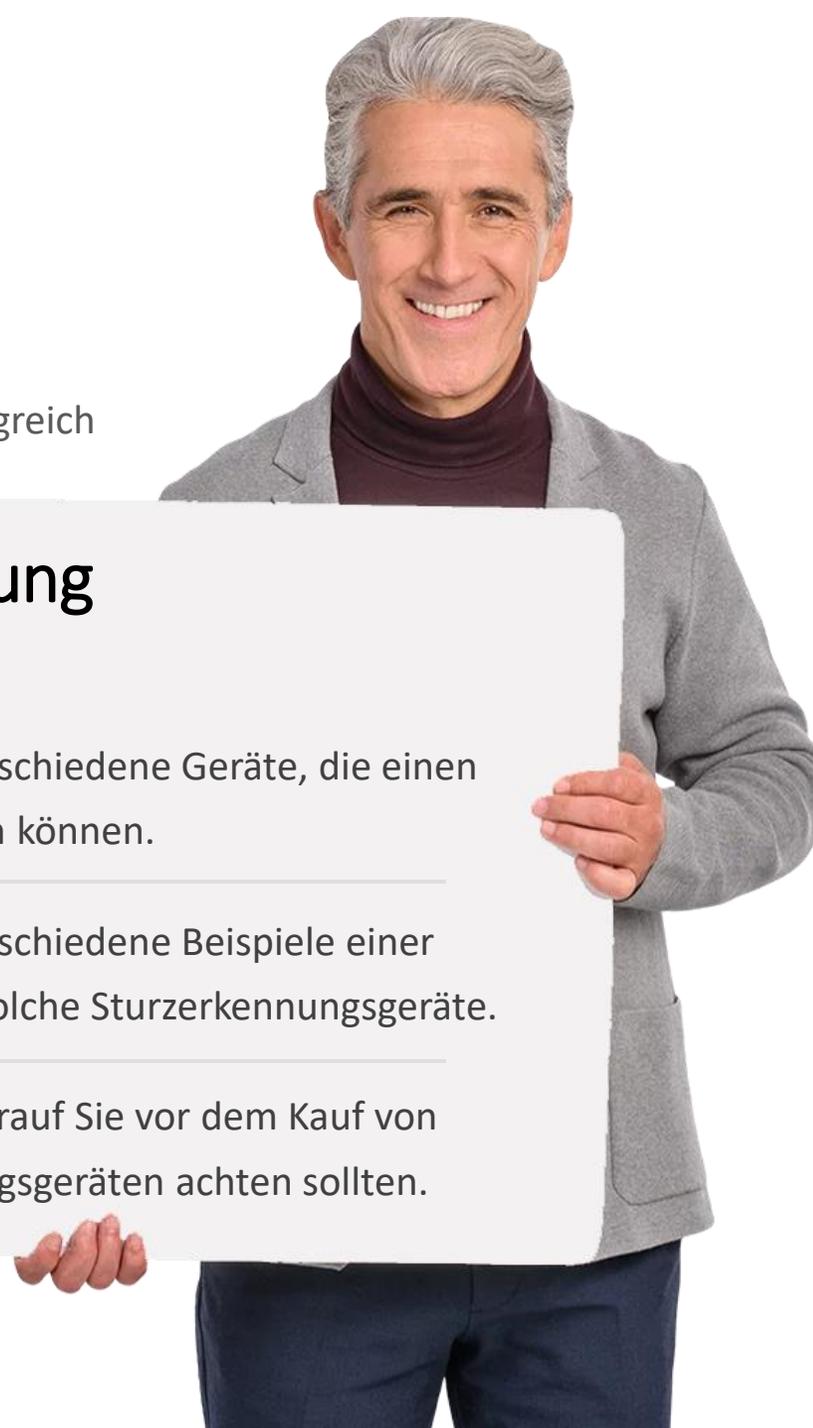
Sie kennen verschiedene Geräte, die einen Sturz erkennen können.

2

Sie kennen verschiedene Beispiele einer Software für solche Sturzerkennungsgeräte.

3

Sie wissen, worauf Sie vor dem Kauf von Sturzerkennungsgeräten achten sollten.



Was kommt als nächstes?

Nun können Sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der unten stehenden Schaltflächen klicken:

Wiederholen

Weiter



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

**MODUL 6** Mobilität zu Hause

Ordnen Sie die Risikofaktoren für Stürze den entsprechenden Gruppen von Faktoren zu.

Bilologische Faktoren	Diabetes
Sozioökonomische Risikofaktoren	Schwierige finanzielle Situation
Verhaltensbedingte Risikofaktoren	Rauchen und Bewegungsmangel
Umweltrisikofaktoren	Unzureichende Beleuchtung

Modul Zusammenfassung

1

Infos zu folgenden Punkten: Techniken zur sicheren Bewegung älterer Erwachsener, Hauptursachen und Folgen von Stürzen, kostengünstige und einfache Strategien zur Verringerung des Sturzrisikos zu Hause und Sturzerkennungsgeräte.

2

Dieses Wissen wird Ihnen helfen, die Bedeutung von Prävention und Risikominderung in Bezug auf Stürze im Alter zu verstehen.

3

Sie können anderen Vermittler:innen bei der Risikominimierung von Stürzen in Wohnungen für ältere Erwachsene helfen.

4

Sie haben die Fähigkeit erworben, sichere Bewegungstechniken für ältere Erwachsene vorzustellen, Mobilitätsrisiken in den Wohnungen älterer Menschen zu beseitigen und bei der Anschaffung von Geräten zur Sturzerkennung zu helfen.

Modul abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Modul erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

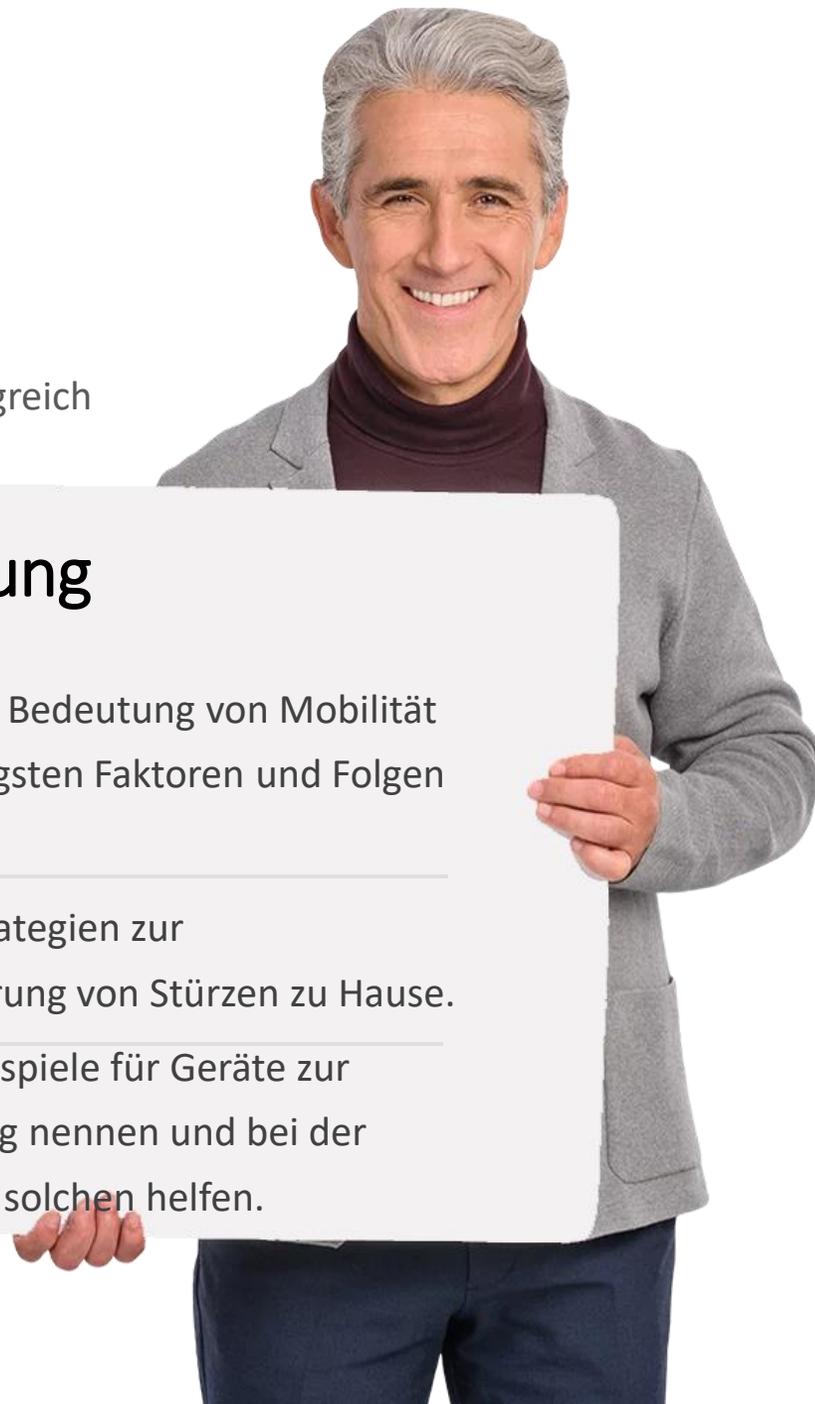
Sie kennen die Bedeutung von Mobilität und die wichtigsten Faktoren und Folgen von Stürzen.

2

Sie kennen Strategien zur Risikominimierung von Stürzen zu Hause.

3

Sie können Beispiele für Geräte zur Sturzerkennung nennen und bei der Auswahl eines solchen helfen.



Was kommt als nächstes?

Jetzt können Sie das Modul wiederholen, unserer Lernempfehlung folgen oder zum nächsten gehen, indem Sie auf eine der Schaltflächen unten klicken.

Wiederholen

Weiter

HEALTHY

SMART

