

Falsch:

Richtig:



## INFORMATION

Liebe Patientin, lieber Patient,  
liebe Angehörige.

Mit zunehmendem Alter und im Rahmen diverser Erkrankungen steigt das Risiko jeder/s Einzelnen zu stürzen! **Sturzfolgen können schwerwiegend und prägend sein, die Selbstständigkeit abrupt beenden und in die Pflegebedürftigkeit münden.**

Erfahren Sie in der Winkelwaldklinik mehr zum Thema **STURZURSACHEN** und **STURZVERMEIDUNG**, erhalten Sie **TIPPS FÜR ZUHAUSE** und werden Sie mit uns wieder rüstiger, **RESILIENTER!**

## EINLADUNG

Wir laden Sie und Ihre Angehörigen herzlich zu unserem Sturzvortrag ein

Dieser findet wöchentlich freitags von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr in der Abteilung für geriatrische Rehabilitation im 3. OG der Winkelwaldklinik Nordrach statt. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich, die Veranstaltung ist kostenfrei.



**Frau Tiffany Kobler**  
Therapieleitung Geriatrie  
Staatl. geprüfte Ergotherapeutin  
CIMT, Bobath, Sturzprävention  
Fachtherapeutin für Schwindel- und Gleichgewichtsstörungen



**Frau Vanessa Hauß**  
Staatl. geprüfte Ergotherapeutin

Winkelwaldklinik Nordrach Betriebs GmbH  
Klinik für geriatrische Rehabilitation

Ärztl. Ltg.: Dr. med. Bastian Mizera  
Winkelwald 2-4, 77787 Nordrach  
Telefon 07838 83-0  
winkelwaldklinik@winkelwaldgruppe.de  
www.winkelwaldklinik.de



## STURZFREI DURCH DEN ALLTAG

Informationen für Patienten &  
Angehörige



## STURZURSACHEN

Schwindel und Taumel bringen das Gleichgewicht aus der Ordnung. Dem zu Grunde liegen häufig Erkrankungen der Nerven und des Gehirns, des Kreislaufsystems oder des Stoffwechsels. Auch äußere Faktoren wie Medikamente, der eigene Lebensstil und Aktionsradius sollten stets im Hinblick auf die Vermeidung von Stürzen überprüft werden.

### Zu den häufigsten Ursachen für Stürze zählen:

- Flüssigkeitsmangel oder starke Medikamente, die den Kreislauf schwächen
- Die Angst zu stürzen: Wir werden nur unsicherer, wenn wir unserem eigenen Bewegungsapparat nicht mehr vertrauen
- Empfindungsstörungen der Beine (und Arme), sogenannte Neuropathien, zum Beispiel bei Zuckerkrankheit, falscher Ernährung oder Vitaminmangel
- Hör- und Sehschwächen, die nicht gut behandelt werden
- Stolperfallen, Türschwellen, Teppiche oder zu enge Korridore und Räume
- Gehirnerkrankungen wie die Parkinson'sche Krankheit, Zittern, Schlaganfälle oder Durchblutungsstörungen

*Wer diese Ursachen kennt, kann das Sturzrisiko im Alltag besser vermeiden.*

Unterstützen Sie uns mit einer Google-Bewertung:  
Suchen Sie nach „Winkelwaldklinik Nordrach“ und bewerten Sie uns.



## STURZVERMEIDUNG

Zur Sturzvermeidung ist es entscheidend, möglichst viele Risikofaktoren auszuschalten. Nährstoffe, Flüssigkeit und Vitamine stärken Kreislauf, Knochen, Nierenfunktion und Gleichgewicht. Körperliche Aktivierung wie Spaziergänge oder einfache Gymnastikübungen, nicht zuletzt eine barrierefreie Umgebung sind wesentlich, um Stürze zu verhindern.

### Maßnahmen zur Sturzvermeidung:

- Regelmäßiges Essen und Trinken helfen dem Stoffwechsel und Ihrer Agilität  
→ Das betrifft den Energiehaushalt des Körpers, die Ausscheidung sowie den Blutsalzhaushalt. Bei Diabetikern ist eine sichere, möglichst einfache Therapie ein wichtiger Faktor
- Bewegung (drinnen & draussen) sowie eine barrierefreie Wohnung schaffen Stabilität

*Weitere Tipps erhalten Sie in unserem Vortrag.*

## TIPPS FÜR ZUHAUSE

- Beidseitige Handläufe an Treppen
- Ausreichende Beleuchtung in allen Zugängen, Fluren und Räumen
- Rutschfeste Böden, Teppiche vermeiden, Kabel und Leitungen befestigen
- Die Badaustattung sollte seniorengerecht sein:
  - Möglichst viel Platz, dafür wenige Möbel/Regale
  - Griffe an den Wänden, eine Sitzgelegenheit inner- aber auch ausserhalb der Dusche/ Badewanne
  - Rutschfeste Böden/Matten
- Ein verstellbares Seniorenbett. So können Sie hergesund in leichter Oberkörperhochlage schlafen sowie die Ein- und Ausstiegshöhe an Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten anpassen
- Die Brille und die Hörgeräte sollten Sie pflegen und möglichst häufig tragen

