

## Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,



im Rahmen der bei uns nun abgeschlossenen Krankenhausbehandlung haben wir festgestellt, dass bei Ihnen Gleichgewichtsstörungen und / oder eine Gangunsicherheit und daraus resultierend eine Mobilitäts-Einschränkung bestehen. Hierzu wollen wir Ihnen ein paar Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie hiermit künftig besser umgehen bzw. was Sie vielleicht auch aktiv daran verändern können.

### Das Problem

Mit zunehmendem Lebensalter nimmt in der Regel die körperliche Aktivität ab und die Muskulatur kann sich hierdurch zurückbilden. Gleichzeitig treten Veränderungen am Körper auf, die Ausdruck des natürlichen Alterns, aber auch einer bestehenden Erkrankung sein können, wie etwa eine verringerte Leistung des Hörens und Sehens oder eine verschlechterte Funktion einzelner Organe durch eine verringerte Durchblutung. Ursächlich hierfür können Erkrankungen der verschiedensten Organsysteme sein, vom Herz-Kreislaufsystem über das Nervensystem und die Psyche bis hin zu den verschiedensten hormonellen Erkrankungen. All dies kann dazu führen, dass die Mobilität mit zunehmendem Alter nachlässt. Der verständliche Wunsch nach weiterer kompetenter Bewältigung des Alltags birgt dann aber nicht selten das Risiko von Stürzen.

In Abhängigkeit von dem Organsystem, welches das Sturzrisiko begünstigt, bieten sich unterschiedlich gute Behandlungsmöglichkeiten an. Oft ist die eingeschränkte Mobilität aber bedingt durch mehrere Erkrankungen, also „**multi-faktoriell**“ verursacht. Hier stößt eine heilende Medizin oft an ihre Grenzen, und so ist es in diesen Fällen nicht selten Aufgabe der Behandelnden, dem Patienten Wege aufzuzeigen, um mit bestehenden Einschränkungen besser zurechtzukommen und diese zu kompensieren.

### Was können Sie hier tun?

Ihr behandelnder Arzt wird mit Ihnen gemeinsam besprechen, welche genauen Erkrankungen bei Ihnen festgestellt worden sind, die die Sturzgefahr erhöhen, und Ihnen sagen, inwieweit man diese auch ursächlich behandeln kann.

Sie selber können aber auch einige Maßnahmen im häuslichen Umfeld umsetzen, um die häufigsten Ursachen für einen Sturz sprichwörtlich „**sicher umgehen zu können**“:

Sorgen Sie für eine ausreichende Trinkmenge und eine regelmäßige Nahrungsaufnahme! Hierzu kann die Erstellung eines Trinkprotokolls zuhause hilfreich sein. Die regelmäßige Nahrungsaufnahme ist insbesondere aber auch für die Patienten mit einer Zuckerkrankheit wichtig, um gefährliche Unterzuckerungen vermeiden zu können. Eine Ernährungsberatung kann hier wertvolle Informationen beisteuern.

#### **Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über potentielle Stolperfallen im häuslichen Umfeld.**

- Ein über den Boden verlaufendes Stromkabel,
- eine Stufe am Teppichabsatz oder
- eine schlecht beleuchtete Treppe können große Gefahren darstellen.
- Auch Pfützen auf einem frisch gewischten Boden,
- nicht ausreichend fixierte Badezimmermatten,
- nicht ausreichende Haltemöglichkeiten an Treppen oder im Badbereich sowie
- nicht-trittsichere Schuhe mit schlechtem Halt können schnell einen Sturz bewirken.
-

## Lassen Sie die Hilfe auch zu!

Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen, wie man das Wohnumfeld zuhause noch weiter verbessern kann, zum Beispiel mit einem Hausnotrufsystem oder mit einem Menüservice, der das Essen nach Hause liefert. Ein ambulant tätiger Pflegedienst kann eine wertvolle Unterstützung im Alltag zuhause sein. Nutzen Sie Hilfsmittel, die Ihnen die Bewältigung des Alltags erleichtern, wie Rollatoren, Anziehhilfen oder ähnliches.

Hierzu können sie auch entsprechende Beratung erhalten zum Beispiel bei der:

### Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V.

Verein zur Förderung des selbständigen Wohnens älterer und behinderter Menschen

Adresse: Mühlenstraße 48  
13187 Berlin

Telefon: 030 / 47474700

Versuchen Sie auch, Ihren körperlichen Möglichkeiten entsprechend, ein körperliches Training durchzuführen. Dies kann im kleinen Rahmen schon in den eigenen 4 Wänden stattfinden und einige wenige Übungen beinhalten, aber auch im Rahmen eines Sportkurses für Senioren oder eines speziellen Sturz-Präventions-Trainings erfolgen. Die lokalen Sportvereine werden Sie hierzu gerne beraten.

Hierzu können sie auch nähere Informationen erhalten zum Beispiel beim:

### Stadtsportbund SSB Dortmund e. V.

Adresse: Beurhausstraße 16 - 18  
44137 Dortmund

Telefon: 0231 / 50 - 1111

Telefax: 0231 / 50 - 11110