

hinzufallen. Halten Sie Ihre Treppen sauber und eisfrei!

Was sollte ich tun, wenn ich doch stürze?

Sie sollten immer ein Handy oder einen Alarm dabei haben oder tragen Sie (in Kanada) ein Armband mit 911-Alarm. Das macht es einfacher für Sie, wenn Sie nach einem Sturz eine höhere Stelle nicht erreichen können. Tragen Sie eine Pfeife! Dann können Sie im Fall eines Sturzes schnell Hilfe bekommen, wenn jemand in Hörweite ist! Außerdem können Sie jemanden bitten, einmal am Tag nachzuschauen, ob Sie Hilfe brauchen. Falls Sie hinfallen, wenn Sie allein sind, befolgen Sie diese Schritte, um wieder aufzustehen!

1. Legen Sie sich auf Ihren Rücken!
2. Drehen Sie sich, um auf Ihrer Seite zu liegen!
3. Benutzen Sie Ihre Hände, um in eine sitzende Position zu gelangen!
4. Krabbeln Sie langsam in die Richtung des nächstgelegenen Gegenstands, der Ihr Gewicht unterstützen kann, z. B. eines Stuhls oder eines anderen Möbelstücks!
5. Legen Sie Ihre Hände auf den Sitz des Stuhls oder auf das Möbelstück mit genügendem Abstand zwischen den Händen!
6. Stellen Sie Ihr stärkeres Bein nach vorne, so dass Ihr Knie nah an Ihrer Brust ist!

7. Stützen Sie sich auf Ihre Füße und Ihre Hände, um in eine aufrechte Position zu gelangen!

Befragen Sie Ihren Arzt vor der Verwendung dieser Informationen!

This information should not be used as a substitute of medical advice of your physician.

Copy rights © 2010 World Parkinson's Education Program

Copying for educational purposes is encouraged. It is not permitted to make changes to written content of this document and author's information.

World Parkinson's Education Program



A.Q. Rana, MD, FRCPC
Neurologe

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
2863 Ellesmere Rd, Suite 404
Toronto, Ontario, Canada M1E5E9
Ph: 416-724-9850

www.parkinsonseducation.org

Häufig gestellte Fragen über

Morbus Parkinson

&

Stürzvorbeugung

6

Parkinson's Disease & Fall Prevention

Deutsch/German

World Parkinson's Education Program



Abdul Qayyum Rana, MD, FRCPC
Neurologe

Parkinson's Clinic of Eastern Toronto
Toronto, Canada

"Those who fight Parkinson's with knowledge always find solutions" Dr. Rana

Welcher Zusammenhang besteht zwischen Stürzen und Parkinson?

Ungefähr zwei Drittel der Personen mit Parkinson fallen irgendwann. Wegen schlechter Sicht und Symptomen wie Muskelschwäche, gebeugter Haltung, und beeinträchtigtem Gleichgewicht ist der Patient sturzanfällig. Ein weiterer Grund für Stürze in manchen Fällen sind die Medikamente gegen verschiedene andere Beschwerden, z. B., die gegen hohen Blutdruck, Antidepressiva und Schlafmittel.

Welche Folgen haben Stürze?

Körperliche Verletzungen wie Prellungen, Schnitte, Brüche von Knochen und Erschütterungen können sich aus dem Fallen ergeben. Diese Verletzungen behindern nicht nur die Behandlung der Parkinsonschen Krankheit, sondern führen auch zu verminderter Unabhängigkeit, die wiederum zu Vertrauensverlusten und Depressionen führt.

Wie kann ich verhindern, zu Hause hinzufallen?

Um Stürze zu vermeiden, ist es wichtig, dass Ihr Haus oder Ihre Wohnung nicht gefährlich ist. Ihre Wohnstätte sollte gut beleuchtet sein, damit Sie nachts leicht durch sie navigieren. Sie können Nachtlichter installieren, die Sie zur Toilette führen, wenn Sie nachts aufstehen müssen.

Wenn Sie ungefestigte Teppiche haben, sollten sie geglättet, entfernt oder mit einem grossflächigen Teppich ersetzt werden, damit der Boden nicht uneben ist. Der Teppich funktioniert wie ein Puffer, sollten Sie doch hinfallen. Wenn Sie unbedeckten Boden haben, wachsen Sie ihn nicht ein! Auch sollten keine unbefestigten Gegenstände auf dem Boden liegen. Ebenso können auf dem Boden liegende Haustiere wie Katzen oder Hunde eine Gefahr sein. Wenn Sie in einem Haus leben, stellen Sie sicher, dass die Flure und Treppen in gutem Zustand sind!

Die Möbel in Ihrem Haus sollten solide genug sein, um Ihr Gewicht zu unterstützen, falls Sie das Gleichgewicht verlieren. Vermeiden Sie darüber hinaus Möbel mit Glasplatten, weil sie eine Gefahr darstellen können. Die Möbel sollten nicht häufig bewegt werden. Auf diese Weise werden Sie mit Ihrer Umgebung vertraut und können in Notfällen Rückhalt finden. Sie sollten sich überlegen, Handläufe in Ihrem Flur und Bad zu installieren. Geländer auf beiden Seiten der Treppe sind nützlich. Sie sollten den Anfang und das Ende der Treppe mit Farbe markieren. In einem Haus mit mehreren Stöcken sollten Sie auf jedem Stock über ein Telefon verfügen. Mobiltelefone können auch sehr hilfreich für Sie sein. Sperren Sie

die Tür zum Bad nicht ab! Benutzen Sie rutschfeste Badewanne, Badebank, Dusche, und rutschfeste Klebestreifen, die in einer Badewanne oder einer Duschkabine aufgeklebt werden! Ziehen Sie sich im Sitzen an und aus! Ein Ergotherapeut kann Ihre Wohnung auf Ihre Sicherheit überprüfen und Ihnen weitere Ratschläge geben, wie Sie Gefahren zu Hause vermeiden können.

Wie kann ich mein Gleichgewicht verbessern?

Durch ein gutes Gleichgewicht können Sie Stürze verhindern. Tragen Sie bequeme Schuhe in gutem Zustand! Sie sollten Sie gut unterstützen und Ihnen gut passen. Vermeiden Sie hohe Absätze! Beim Gehen sollten Sie Multitasking vermeiden. Wenn Sie Parkinson haben, sind Ihre automatischen Reflexe verlangsamt. Deshalb sind Sie in Gefahr, Ihr Gleichgewicht zu verlieren, wenn Sie versuchen, mehrere Aufgaben auf einmal durchzuführen.

Halten Sie eine Hand immer frei. Das ermöglicht Ihnen, schnell Rückhalt zu finden. Vermeiden Sie, Gegenstände in beiden Händen zu tragen! Wenn Sie stehen, sollten Sie versuchen, Ihre Füße schulterbreit auseinander zu halten. Wenn sie näher zusammen sind, sind Sie anfällig, das Gleichgewicht zu verlieren und