

Zu Hause pflegen *bleiben sie gesund!*

Serie Hilfsmittel

Hüftprotektor mildert Sturzfolgen

Pro Jahr erleiden rund 120.000 Menschen bei einem Sturz eine Hüftfraktur. Mit einem Hüftprotektor lassen sich die Sturz-Folgen erheblich reduzieren. Die Gewissheit, einigermaßen gesichert zu sein, verringert wiederum die Sturzangst. Der Teufelskreis aus Sturzangst, über-vorsichtiger Bewegung, dadurch bedingtem Sturz ist unterbrochen.

Für Pflegebedürftige, die Probleme beim Gehen, zu wenig Kraft oder eine Sehschwäche haben, ist der Hüftprotektor deshalb ein wichtiges Hilfsmittel. Dem Pflegenden macht er zunächst mehr Arbeit, weil das Anziehen des Hüftprotektors in die Arbeits-abläufe integriert werden muss. Doch die größere Beweglichkeit des Pflegebedürftigen macht die Pflege leichter.

Die Grundidee ist einfach: In speziell entwickelte Unterwäsche sind in Höhe der Hüfte seitlich Taschen eingearbeitet. Darin sind tellerartige Schutzelemente – harte Schalen oder weiche Polster – fest eingenaht oder einsetzbar. Im Falle eines Sturzes mildern sie die Kraft, die auf den Knochen einwirkt, so ab, dass der Knochen nicht bricht. Ein Hüftprotektor kann unter oder auf der Unterwäsche getragen wer-



den. Es gibt auch Modelle, bei denen die Schutzschalen mit einem Pflaster direkt auf die Haut aufgeklebt werden.

Hüftprotektoren sind in Sanitätshäusern und Apotheken oder über das Internet in verschiedenen Materialien und Ausführungen erhältlich. Sie sollten auf jeden Fall anprobiert werden: Schließlich sollte der Pflegebedürftige den Hüftprotektor immer tragen. Zurzeit werden Hüftprotektoren noch nicht von allen Krankenkassen erstattet.