

Patienteninformation Sturzgefahr im Alter

➔ Im Alter nimmt das Risiko zu stürzen ganz erheblich zu. Etwa ein Drittel aller Menschen über 70 Jahre stürzt in einem Jahr einmal. Bei den über 90-Jährigen stürzt sogar jeder Zweite einmal im Jahr.

Meistens kommt man mit dem Schrecken und einem blauen Fleck davon. In vielen Fällen aber sind ernsthafte Verletzungen die Folge. Besonders gefährlich sind Brüche am Oberschenkelhals oder im Bereich des Schultergelenks. Oft bleiben Störungen in der Beweglichkeit. Eine große Zahl der gestürzten Personen kann sich danach nicht mehr alleine helfen. Einige werden pflegebedürftig oder versterben an den Sturzfolgen.

So vermeiden Sie Stürze

Die Sturzgefahr lässt sich so ganz deutlich verringern:

- Lassen Sie sich nicht entmutigen, weil Sie in Ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind oder das Laufen anstrengend geworden ist.
- Bewegen Sie sich viel auch außerhalb Ihrer Wohnung. Suchen Sie sich Wege mit Sitzgelegenheiten zum Ausruhen.

Frische Luft und Bewegung sind in jedem Alter gut.

- Je mehr Sie sich bewegen, umso mehr bleibt Ihre Geschicklichkeit erhalten. Und wenn Sie doch einmal straucheln und ins Taumeln kommen, hilft Ihnen eine gute Beweglichkeit, sich besser abzufangen ohne zu stürzen.
- Achten Sie auf gute, helle Beleuchtung in allen Räumen.

Auch im Treppenhaus, im Keller und im Garten.

- Wenn Sie nachts aus dem Bett aufstehen, sorgen Sie für Licht, bevor Sie losgehen.
- Wenn Sie Harndrang verspüren, warten Sie nicht zu lange. Suchen Sie rechtzeitig und wenn möglich regelmäßig die Toilette auf.
- Wenn Sie plötzlichen Harndrang verspüren und diesen nicht unterdrücken können,

— Sturzursachen beseitigen

Stürze im Alter haben oft nicht nur eine Ursache – meistens kommt ein „Ursachenpaket“ zusammen. Wissenschaftler haben Stürze im Alter inzwischen vielfach untersucht und fanden Folgendes heraus:

- Nur wenige Stürze beruhen auf äußeren Ursachen – wie einem Verkehrsunfall – und nur wenige Stürze sind die Folge von Bewusstseinstörungen.
- An vielen Stürzen sind aber auch äußere Umstände wie Stolperfallen auf dem Fußboden, rutschende Teppiche, schlechte Beleuchtung und fehlende Haltegriffe, insbesondere im Badezimmer, mit schuld.
- Bei den meisten Stürzen spielen altersbedingte Bewegungseinschränkungen, mangelndes Bewegungstraining, Gleichgewichtsprobleme und zu langsame Reaktionen eine wichtige Rolle oder auch die Überschätzung der eigenen Fähigkeiten.
- Je mehr Sie das Gefühl haben, sich nicht mehr frei und locker bewegen zu können, um so wichtiger wird es für Sie, keine Hindernisse und Stolperfallen im Weg zu haben. Besonders im Badezimmer, wo der Fußboden oft nass ist, brauchen Sie Haltemöglichkeiten, um nicht auszurutschen.

Patienteninformation Sturzgefahr im Alter

erkundigen Sie sich bei Ihrem Pflegedienst oder im Reha-Fachhandel nach Hilfsmitteln. Tragen Sie jedoch keine Vorlagen oder Windelhosen, solange Sie das Wasser halten können.

- Legen Sie in Nassbereichen einen festen Teppich aus, der Nässe aufnimmt, damit Sie nicht in einer Wasserlache ausrutschen. Das gilt auch in der Küche am Waschbecken, wo etwas überschwappen kann.
- Tragen Sie feste Schuhe oder stabile Hausschuhe in der Wohnung. Wenn Sie lieber auf Strümpfen laufen, ziehen Sie besser Stoppersocken an.
- Achten Sie auf lockere Kleidung, die Sie leicht an- und ausziehen können. Jedoch sollte die Kleidung nicht über den Boden schleifen. Auch weitgeschnittene Ärmel sind mitunter ungünstig, weil man hängen bleibt und dann schnell die Balance verliert.
- Wenn Sie eine Gehhilfe oder einen Rollator haben, nutzen Sie sie immer. Wo das nicht möglich ist, sorgen Sie für andere Haltemöglichkeiten. Ihr Pflegedienst berät Sie gern und vermittelt auch andere Dienstleister.
- Manchmal sind Veränderungen in der Wohnung sinnvoll. Lassen Sie sich dabei von Fachleuten zur Wohnraumanpassung helfen.
- Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob sie Medikamente einnehmen, die das Sturzgeschehen beeinflussen. Vielleicht lassen sich Medikamente reduzieren oder verändern. Setzen Sie aber nie ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt Medikamente ab! Wenn Sie nicht verordnete Medikamente einnehmen, informieren Sie Ihren Arzt auch hierüber.
- Trainieren Sie Kraft, Balance und Beweglichkeit zu. In Gymnastikgruppen und Tanzveranstaltungen können Beweglichkeit und Kondition erhalten oder verbessert werden. Sprechen Sie mit Ihrem Pflegedienst, Ihrem Hausarzt oder Ihrer Krankenkasse über solche Angebote. Auch der örtliche Kneippverein oder Sportbund hat altersgerechte Angebote.

Im Fall des Falles

Bitte überlegen Sie: Kann Ihnen geholfen werden, falls Sie einmal stürzen und nicht wieder aus eigener Kraft auf die Beine kommen? Hat jemand einen Wohnungsschlüssel? Haben Sie Kontakt zu Nachbarn, die schnell zur Stelle sind? Gibt es Vereinbarungen über regelmäßige Telefonate? Besprechen Sie solche Fragen mit Ihren Angehörigen, dem Mitarbeiter Ihres Pflegedienstes oder dem Hausarzt. Und wenn Sie schon gestürzt sind oder ein großes Risiko besteht, kann auch ein Notruf-System sinnvoll sein.

Die Angst zu stürzen ist meistens größer als das tatsächliche Risiko. Die Angst lässt sich durch gezielte Vorsorge verringern. Sprechen Sie das Thema an. Meistens finden sich noch andere im Bekanntenkreis mit ähnlichen Sorgen. Tauschen Sie Erfahrungen aus. ■

(Diese Information richtet sich an ältere Menschen als auch deren Angehörige.)