

Stürze – wenn man im Alter plötzlich hinfällt

GLEICHGEWICHT

Ab 65 nimmt das Risiko eines Sturzes mit schweren Folgen drastisch zu. Durch geeignete Präventionsmassnahmen lassen sich viele Stürze verhindern – wichtig sind ein Zuhause ohne Stolperfallen und die eigene körperliche Fitness: Kraft, Gleichgewicht und Dynamik.

Haben Sie Angst, zu stürzen? Sind Sie im letzten Jahr schon einmal hingefallen? Fühlen Sie sich wackelig oder unsicher auf den Beinen, wenn Sie ohne Hilfsmittel stehen oder laufen? Wenn Sie eine dieser Fragen mit Ja beantwortet haben, gelten Sie schon als sturzgefährdet. Einige vorbeugende Massnahmen werden Ihnen helfen, einen Sturz und damit auch Verletzungen und Pflegebedürftigkeit zu verhindern.

Bei der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) werden jährlich 280'000 Stürze verzeichnet, 71% der Sturzunfälle geschehen ebenerdig. Rund 1600 Personen sterben jedes Jahr an den Folgen eines Sturzes – 95% davon sind über 64-Jährige. Dr. Pierre-Alain Buchard ist Präsident der Rheumaliga Wallis: «Mit der beachtlichen Alterung der Bevölkerung werden bis 2050 im Wallis 3 bis 12% der Bevölkerung über 80 Jahre alt sein. Da unsere Knochen im Alter schwächer und brüchiger werden, wird das Gesundheitsfachpersonal immer mehr mit Stürzen und deren Folgen zu tun haben.» Auch beim Thema Sturz gilt also: Vorbeugen ist besser als heilen! Denn die Kosten eines Sturzes können horrend werden: Brüche, langzeitige Ruhigstellung der betroffenen Körperstelle, Spitalaufenthalte und vollständiger Verlust der Selbstständigkeit.

Ein Teufelskreis

Der Arzt erinnert daran: «Die grosse Mehrheit der Stürze ereignet sich zuhause und wenn sich die betroffene Person bewegt.» Warum aber stürzt man? Zunächst einmal gibt es patientenbezogene Faktoren: Alter, schwache Muskulatur, Gangstörungen oder schlechtes Gleichgewicht. Ein abnehmendes Seh- oder Hörvermögen kann auch dazu führen, dass man das Sturzrisiko unterschätzt. Dr. Buchard fügt hinzu: «Hastig Dinge verrichten zu wollen, führt ebenso zu Unfällen wie die übermässige Einnahme gewisser Medikamente.» Die beruhigende Wirkung von Antidepressiva oder Schlafmitteln verringert die Wachsamkeit. Blutdrucksenkende Medikamente können zudem das Gleich-

gewicht beeinträchtigen. Es gibt aber auch externe Faktoren, die das Sturzrisiko erhöhen: Türschwellen, Treppen, unbefestigte Teppiche, herumliegende Kabel usw. Viele Stürze ereignen sich im Badezimmer auf nassem Boden. Dr. Buchard betont: «Die Angst nach einem ersten Sturz, erneut hinzufallen, kann

«Mit zunehmendem Alter schwinden Muskelkraft und Gleichgewichtssinn. Wer regelmässig trainiert, kann dem erfolgreich entgegenwirken – und länger selbstständig bleiben.»

bfu

paradoxe Weise zu einem Teufelskreis führen. Aus Angst schränkt die betroffene Person ihre Aktivitäten ein, bewegt sich weniger – dadurch verschlechtert sich aber ihre körperliche Verfassung, sie wird immer schwächer und das Risiko eines Sturzes steigt.»

Sicheres Zuhause und mehr Bewegung

Nicht jede ältere Person muss unbedingt sturzgefährdet sein, unterstreicht die Beratungsstelle für Unfallverhütung, die das Programm sichergehen.ch entwickelt hat. Die ausgebildete Ergotherapeutin Françoise Bruchez ist Botschafterin dieses Programms und Freiwillige bei der Pro Senectute Wallis. Sie findet: «Die beste Prävention ist, daran zu arbeiten, was man ändern kann – das sind vor allem seine Umgebung und seine körperliche Verfassung.» Sie empfiehlt, geeignete Hilfsmittel vorzusehen und sein Zuhause sicher zu machen, beispielsweise durch einen Handlauf oder durch bessere Beleuchtung.

«Das Programm sichergehen.ch ist auf drei Achsen aufgebaut: Kraft, Gleichgewicht im Stehen und Gleichgewicht im Gehen. Trainieren sollte man dreimal wöchentlich während 30 Minuten. Es gibt verschiedene Trainingslevels, wobei der leichteste auch für Personen mit gewissen Bewegungseinschränkungen, für Personen, die an den Rollstuhl, Rollator oder Gehstock gebunden sind, geeignet ist.» Die Fachfrau empfiehlt, die Übungen in den Alltag einzubinden, sie zu Hause oder auch im Freien zu machen. «Trainieren kann man schon mit kleinsten und einfachsten Übungen im Alltag: Versuchen Sie jedes Mal, wenn Sie von einem Stuhl aufstehen, sich nirgends mit den Händen abzustützen. Das trainiert sowohl

STURZPRÄVENTION IM ALTER

GLEICHGEWICHT VERBESSERN

- Regelmässige Bewegung
- Seh- und Hörvermögen kontrollieren lassen
- Medikation ärztlich neu beurteilen lassen
- Passende Schuhe tragen

DAS ZUHAUSE SICHER MACHEN

- Handläufe anbringen
- Kabel und andere Dinge, die am Boden liegen, wegräumen
- Teppiche vermeiden oder einen Gleitschutz darunter legen
- Gegenstände leicht zugänglich machen
- Beleuchtung verbessern

Kraft als auch Gleichgewicht. Und ergreifen Sie jede Gelegenheit, selbst aufzustehen, um Dinge zu holen, statt andere darum zu bitten, Ihnen etwas zu bringen.» Je mehr Spass man an verschiedenen Bewegungen hat, desto grösser wird der Nutzen sein. Bei einer Gruppe mitzumachen, hilft dabei, neue Kontakte zu knüpfen, sich mit anderen auszutauschen und vor allem den

berühmt-berüchtigten inneren Schweinehund zu bekämpfen. Dr. Pierre-Alain Buchard unterstreicht: «Prävention vor dem ersten Sturz ist ganz wichtig. Aber häufig sind die Patientinnen und Patienten für solche Vorschläge nicht offen. Führt ein Sturz zu einem Bruch, bietet das Spital eine ambulante Nachbetreuung an.» Sturzprävention heisst letzten Endes auch Kostensenkung.

Einer englischen wissenschaftlichen Studie zufolge lassen sich die sturzbedingten Kosten durch Präventionsmassnahmen um 26% senken.

ÜBUNGEN, die Sie ganz einfach zu Hause selbst machen können, finden Sie unter: www.sichergehen.ch → Zu Hause trainieren.

«JEDE BEWEGUNG ZÄHLT»

Fakten zum Thema Bewegung

- Jede Bewegung zählt. Bewegung ist gut für Körper und Geist. Doch oft fehlt uns im Alltag die Lust auf oder der Anlass für mehr Bewegung.
- Bewegung ist gut fürs Gehirn, verbessert die Denkfähigkeit, fördert das Gedächtnis und reduziert das Risiko für Demenz- und Alzheimererkrankungen.
- Genügend Bewegung an der frischen Luft unterstützt den gesunden und tiefen Schlaf. Und sorgt dafür, dass Sie tagsüber weniger müde sind.
- Sie bewegen sich gar nicht oder nur sehr wenig? Eins nach dem anderen: Sie machen dann Fortschritte, wenn Sie gefordert, nicht aber überfordert sind. Beginnen Sie mit wenig Bewegung und steigern Sie die Häufigkeit, Dauer und Intensität schrittweise.
- Langandauerndes Sitzen und Liegen ist mit diversen Erkrankungen und erhöhter Sterblichkeit verbunden. Unterbrechen Sie langandauerndes Sitzen oder Liegen regelmässig durch Stehen oder Bewegung. Denn: Jede Bewegung zählt.
- Treppensteigen kräftigt die Beinmuskulatur. In Kombination mit regelmässigen Gleichgewichtsübungen ist das die beste Vorbeugung gegen Stürze.
- Regelmässige Bewegung kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs vorbeugen und bei der Behandlung dieser Krankheiten helfen.
- Bewegung muss nicht immer gleich Sport sein. Spazieren und andere Alltagsbewegungen wie Putzen, Gartenarbeit oder eben auch spielerische Bewegung bringen bereits sehr viel.
- Balance-Übungen im Stehen und Gehen helfen Ihnen, Gleichgewicht und Muskelkraft zu stärken. So bleiben Sie standhaft und sind im Alltag sicherer unterwegs.
- Das Gleichgewicht zu stärken ist sehr sinnvoll. Es hilft uns, in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher zu handeln.
- Bewegung mindert auch Symptome bei Stress, Depressionen oder Angstzuständen.

Quelle: Schaukeln, kochen, Flamingo werden – Bewegungsempfehlungen von hepa.ch

Partner