

Sturzprophylaxe

Mit zunehmendem Alter nehmen Reaktionsfähigkeit und Risiko zu stürzen steigt. Jeder Dritte über 65-Jährige stürzt häufiger. Kommen zum Alter Erkrankungen hinzu, kann mitunter eine beachtliche Sturzgefahr bedeuten. Knochenbrüche sind Folgen. Manch einer kommt dann nicht wieder auf die Beine.



Muskelkraft ab. Das einmal pro Jahr oder fast jede Aktivität die unmittelbaren

Faktoren, die das Sturzrisiko erhöhen

- Zunehmendes Alter
- Stürze in der Vergangenheit
- Einschränkungen der Sehkraft
- Bewegungsmangel (beispielsweise infolge von Arthrose, durch Angst vor Stürzen, Gleichgewichtsstörungen)
- Verwirrheitszustände, Demenz
- Depressionen
- Blutdruckschwankungen, Schwindel oder Parkinsonerkrankung
- Medikamente, die benommen machen (etwa Schlafmittel, Neuroleptika, Antidepressiva)
- Schlechte Beleuchtung
- Unebene bzw. glatte Böden, Treppen, Stolperfallen
- Ungünstiges Schuhwerk

So beugen Sie vor

■ Training von Motorik, Kraft und Gleichgewicht

Schon durch mehr Bewegung und einfache Übungen lässt sich das Risiko von Stürzen erheblich verringern. Kraft- und Gleichgewichtstraining kann man in speziellen Sportgruppen (empfohlen wird z.B. Tai Chi) oder auch alleine durchführen.

■ Medikamente überprüfen

Da viele Medikamente alleine oder zusammen mit anderen Gleichgewichtsprobleme und Schwindel erzeugen können, sollten Sie bei solchen Beschwerden mit Ihrem Arzt darüber sprechen, ob die Arzneimittelzahl oder Dosis verringert werden sollte.

■ Brillencheck

Da nachlassende Sehkraft und unzureichend korrigierte Sehprobleme das Sturzrisiko deutlich erhöhen, sollten Sie Ihre Augen regelmäßig vom Augenarzt überprüfen und ihre Brille gegebenenfalls anpassen lassen.

■ Gefahren beseitigen

- Beseitigen Sie konsequent **Stolperfallen!** Neben rutschenden und dicken Teppichen gehören dazu auch alle anderen **Unebenheiten** am Boden und herumliegende Kabel.
- Sorgen Sie dafür, dass Möbel nicht die **Durchgänge** verstellen.
- Stellen Sie die **Betthöhe** so ein, dass Ein- und Aussteigen bequem möglich ist.
- Versehen Sie **Stufenkanten** mit Antirutschprofil. Eine farbige Markierung hilft, die Stufenkanten besser zu sehen.
- Bringen Sie **Haltegriffe** an Badewanne, Duschwanne und Toilette an.
- Achten Sie auf **gute Beleuchtung**, auch beim Aufstehen in der Nacht. Machen Sie immer Licht, wechseln sie kaputte Glühbirnen gleich aus und installieren Sie ein Nachtlicht (evtl. mit automatischer Einschaltfunktion per Bewegungsmelder).
- Verwenden Sie gegebenenfalls **Gehhilfen**, das gibt Stabilität.
- Stehen Sie **langsam** auf, wenn sie länger gesessen oder gelegen haben.
- Achten Sie auf **rutschfeste Sohlen** an ihren Schuhen!
- Rollstuhl bzw. Toilettenstuhl immer **feststellen**, auch wenn er unbenutzt am Bett steht.

WEBTIPP

Die Informationsbroschüren „Übungen zum Gleichgewichtstraining“, „Krafttraining für Senioren“ und „Sicheres Wohnen“ finden Sie online unter www.fit-in-jedem-alter.de

Informieren Sie sich!

Wir informieren Sie in jedem Heft checklistenartig über ein aktuelles Gesundheitsthema. Alle erschienenen Checklisten finden Sie auch im Internet zum Herunterladen und Ausdrucken unter www.wissen-und-gesundheit.de