

Sturzprävention



Informationen für Senioren, Angehörige und Interessierte

Inhalt:

1. Warum und wann sollte man damit beginnen
2. Das Umfeld/ Wohnraumanpassung
3. Übungen, die man gut in den Alltag integrieren kann
4. Hilfsmittel und Alltagshilfen



1. Warum und wann sollte man damit beginnen?



Mit zunehmendem Alter nimmt die Sturzgefahr deutlich zu. Das hat verschiedene Gründe und Ursachen. Einerseits baut der Mensch im Alter an Muskelmasse ab, Gelenke werden steifer, Krankheitsbilder wie Arthrosen nehmen zu.

Aber auch die Sinneswahrnehmung geht zurück, das Gehör wird schlechter und man kann Geräusche zur Orientierung schlechter wahrnehmen.

Auch die Sehfähigkeit nimmt ab und Entfernungen oder Hindernisse können nur schwer eingeschätzt werden.

Unser vestibuläres System (Gleichgewicht) gerät u.U. buchstäblich ins Schwanken und Schwindel (verschiedene Ursachen) führt vermehrt zu Stürzen.

Zusätzlich haben viele ältere Menschen Angst zu stürzen, vor allem, wenn es bereits passiert ist. Diese Angst kann ebenfalls eine zusätzliche große Unsicherheit hervorrufen.

Besonders alleinstehende Menschen beängstigt die Situation, dass sie im Falle eines Sturzes möglicherweise ins Krankenhaus müssen und vielleicht nicht mehr nach Hause zurückkehren können, da sie nicht mehr mobil werden.

Während man sich in jungen Jahren nach einem Sturz schnell wieder aufrappelt und sich i.d.R. nicht oder kaum verletzt, kommt es im Alter oft zu massiven Verletzungen. Einerseits bedingt durch eine häufig bestehende Osteoporose, die ein hohes Risiko für Frakturen mit sich bringt.

Andererseits sind Stütz- und Stellreaktionen herabgesetzt und Stürze können schwerer abgefangen werden. Schnell kommt es mitunter auch zu Kopfverletzungen.

Also was tun?

Am besten startet man frühzeitig mit einem Sturzpräventionstraining, noch bevor man stürzt.

2. Das Umfeld/ Wohnraumanpassung



Auch wenn der schöne alte Teppich, den man sich vor Jahren gegönnt hat, so gut in die Wohnung passt, sollte man ihn besser entfernen und in guter Erinnerung behalten. Schnell rollen sich Kanten auf, oder der kleine Läufer im Flur schlägt eine Welle oder rutscht weg.

Auch ein Kabel kann schnell zur Sturzgefahr werden. Denken sie auch an Türschwellen, diese können ggf. durch kleine Keile ausgeglichen werden.

Alle Wege in Wohnung oder Haus, sowie im Garten, die sie regelmäßig nutzen, sollten barrierefrei und gut ausgeleuchtet sein.

Stolperer, die früher wenig ausgemacht haben, können im Alter schwere Folgen haben.

In Badewanne oder Dusche empfiehlt es sich, auf rutschfeste Elemente am Boden zu achten. Wer im Eigenheim lebt und altersgerecht umbauen möchte, sollte sich vorab gut informieren. Bodengleiche Duschen mit breiter Tür, dass man später mit einem Rollstuhl hineinfahren kann, sind, wenn das baulich möglich ist, sehr sinnvoll.

In einer Mietwohnung muss man manchmal Abstriche machen. Dennoch gibt es auch hier viele gute Alternativen.

Wenn sie noch rüstig sind und gerne in die Badewanne gehen, empfiehlt es sich dennoch, dann zu baden, wenn jemand mit in Haus oder Wohnung ist oder sie legen ein Telefon in Reichweite, um bei Bedarf Hilfe zu holen.

Außerdem ist es ratsam, sie über einen Hausnotruf zu informieren, um im Falle eines Sturzes im häuslichen Umfeld immer Hilfe holen zu können.

Haltegriffe am WC, in der Dusche oder Badewanne, Sitzbretter für die Badewanne, Duschhocker, Toilettensitzerhöhungen, etc. können sie sich bei Bedarf von ihrer Ärztin/ ihrem Arzt verordnen lassen. Zu Hilfsmitteln kommt später noch mehr.

Zudem sind für Wohnraumanpassungen auch Förderungen möglich. Einmal über die Pflegekasse, aber auch über Landratsämter oder Stadtverwaltungen. Daher vorab informieren, denn Zuschüsse gibt es in der Regel nur, wenn der Antrag vor dem Umbau gestellt wurde.

Schnelle und effektive Möglichkeiten, den Wohnraum anzupassen, sind einmal die Lichtverhältnisse. Achten sie darauf, dass die einzelnen Räume, sowie der Flur hell und gut ausgeleuchtet sind. So finden sie sich besser zurecht und können Stolperfallen schneller erkennen.

Denken sie außerdem an ein Nachtlicht, häufig passieren Stürze, wenn man nachts vom Bett zur Toilette geht.

Treppenstufen sollten gut erkennbar und rutschfest sein. Auch ein Handlauf, bestenfalls an beiden Seiten, ist eine sehr sinnvolle Investition.

3. Übungen, die man gut in den Alltag integrieren kann



Bewegungsübungen sind sehr wichtig, um seine Mobilität zu erhalten und Stürze zu vermeiden. Hier möchte ich Übungen vorstellen, die sie in ihren Alltag integrieren können.

1. Kniebeugen

Nutzen sie die Gelegenheit, wenn sie sich setzen möchten, dass sie sich zuvor 5x setzen und wieder aufstehen, bevor sie es sich endgültig bequem machen.

1. Tablett reichen

Gehen sie eine Strecke und halten sie ein Tablett, ein Brettchen oder ähnliches auf der flachen Hand, tun sie so, als ob sie rechts und links jemandem etwas reichen möchte und drehen sie sich mit ihrem Oberkörper während des Gehens mal nach rechts, mal nach links.

1. Wippen

Wenn sie beim Zähneputzen im Bad stehen, können sie nebenbei eine kleine Übung einbauen.

Stellen sie sich auf ihre Fußballen, verharren sie einen Moment und gehen dann wieder nach unten. Wiederholen sie die Übungen für die Dauer des Zähneputzens. Wenn sie beim Absetzen die Fersen nicht komplett auf den Boden stellen und sich direkt wieder auf die Fußballen drücken, können sie die Übung etwas erschweren.

1. Gang Variationen

Versuchen Sie beim Gehen mal wie ein Storch zu gehen. Wenn sie dabei unsicher sind, halten sie sich fest und gehen z.B. an einem Möbelstück entlang.

Probieren Sie, auf einer gedachten Linie zu gehen und balancieren Sie, indem Sie einen Fuß vor den anderen setzen.

Ändern sie beim Gehen die Richtungen, mal gerade, mal rechts, mal links

Bauen Sie kleine Strecken ein, die rückwärts oder seitwärts bewältigt werden.

Steigen sie über Hindernisse, oder umgehen sie diese. Das können auch gedachte "Hindernisse" sein, z.B. eine Fliesenfuge.

Wenn sie diese Aufgaben etwas schwerer machen möchten, wäre es möglich, während sie gehen, ein Lied zu singen oder ein Gedicht aufzusagen. Sie können dabei auch rechnen oder Bundesländer mit ihren Hauptstädten aufzählen, das Alphabet rückwärts aufsagen,...

Wenn sie nicht alleine sind, bieten sich mit einer weiteren Person Ballspiel an, indem man sich während des Gehens einen Ball zuwirft.

Auch Treppen im Haus, vor dem Haus, Gehsteigkanten,.. bieten sich als Übungseinheit zwischendurch an.

- Übungen im Sitz

Weiterhin können sie auch im Sitzen trainieren. Versuchen sie, mit ihren Beinen zu "marschieren". Schwingen sie dabei auch ihre Arme mit.

Strecken Sie abwechselnd ein Bein nach vorne, kreisen mit den Füßen.

Rollen sie ihre Füße gegengleich am Boden ab. Wenn der rechte Fuß die Ferse hebt, hebt der linke Fuß den Vorfuß und andersrum.

Weiterhin bieten sich auch hier Ballspiele an, werfen, fangen aber auch "Sitzfußball".



Zusätzlich bieten sich auch Gymnastikgruppen an. Es gibt inzwischen in zahlreichen Sportvereinen spezielle Seniorengruppen, die Mitgliedsbeiträge sind dabei erschwinglich. Vielleicht haben sie Angehörige/ Freunde, die mitmachen, so fällt es leichter am Ball zu bleiben und zusätzlich kann man Fahrgemeinschaften bilden.

Wenn sie bereits entsprechende Diagnosen und Beschwerden haben, gibt es spezielle Reha-Sportgruppen (Herzsportgruppe, Schongymnastik, Wassergymnastik, Osteoporosegymnastik,...) oder Präventionsangebote. Die Angebote variieren regional. Sprechen sie dazu ihre Krankenkasse oder Hausärztin/ Hausarzt an, die Kosten werden häufig von der Krankenkasse (teil-)finanziert.

Ein großer Vorteil von Gruppenangeboten sind auch die sozialen Kontakte. Wer in der Gesellschaft gut integriert ist und Freundschaften pflegt, bleibt im Durchschnitt geistig und körperlich fitter.



4. Hilfsmittel und Alltagshilfen

Grundsätzlich gilt, so viel wie nötig, jedoch nicht so viel wie möglich.

Gehen:

- Walkingstöcke oder ein Gehstock können draußen Unsicherheiten und kleine Schwankungen ausgleichen
- Schuhe mit rutschfester Sohle, die gut am Fuß sitzen sind unabdingbar
- Ein Rollator stützt deutlich besser und bietet eine kleine Sitzfläche, wenn man unterwegs eine Pause benötigt. Zusätzlich lassen sich damit Einkäufe und anderes transportieren. Achten sie aber darauf, beim Gehen aufrecht zu bleiben.
- Im Winter sind ggf. Spikes für die Schuhsohlen empfehlenswert

Bad/ WC:

- Badewannenbrett oder Duschhocker, ggf. Badelifter
- Haltegriffe in der Dusche, neben WC oder Waschbecken
- Kippspiegel (um sich auch noch sehen zu können, wenn man sitzt)
- Rutschfeste Flächen
- WC-Sitzerhöhung mit oder ohne Armlehnen oder erhöhte Toilette

Weitere Hilfsmittel:

- Hausnotruf
- Greifzange
- Anziehhilfen

Und halten Sie möglichst guten Kontakt zu Nachbarn, Angehörigen, Freunden und Bekannten. So ist bei Bedarf schneller Hilfe greifbar und später auch die Unterstützung im Alltag besser gesichert.

