

Reha-Zentren Passauer Wolf

## Sturzprophylaxe – Sturzfrei ins hohe Alter!

Stürze stellen eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit im Alter dar. Knochenbrüche nach Stürzen zählen zu den häufigsten Unfallverletzungen bei älteren Menschen. Oft sind die Stürze im Alter der Auslöser für einen gesundheitlichen Teufelskreis bis hin zum Tod. Aktiv betriebene Sturzprophylaxe kann helfen, die Mobilität und Selbständigkeit älterer Menschen und damit deren Lebensqualität zu erhöhen.

Zunächst muss das individuelle Sturzrisiko erkannt werden, um einem Sturz vorzubeugen. Die Risikofaktoren lassen sich grob in zwei Gruppen einteilen. Risikofaktoren, die in der Person selbst begründet liegen (intrinsische Faktoren) und Risikofaktoren, die aus der Umwelt kommen (extrinsische Faktoren).

### Die häufigsten intrinsischen Sturzrisikofaktoren sind:

- ➔ Plötzliche Erkrankungen – Schlaganfall, Herzinfarkt, Arthrose, Bandscheibenverschleiß
- ➔ Altersbedingte Verzögerung des Balancereflexes
- ➔ Altersbedingte Hirnabbauprozesse oder Verwirrheitszustände
- ➔ Sehstörungen
- ➔ Sprachstörungen – Wünsche nicht äußern zu können, verleitet zu riskantem Eigenhandeln

### Die häufigsten extrinsischen Sturzrisikofaktoren sind:

- ➔ Stolperfallen – schlecht erkennbare Stufen, nasse Böden, zu lange/lockere Kleidung
- ➔ Blendende oder zu dunkle Lichtverhältnisse
- ➔ Ungewohnte Umgebung
- ➔ Unangepasste oder fehlerhafte Hilfsmittel
- ➔ Unzureichende Anleitung im Umgang mit Hilfsmitteln
- ➔ Medikamente – Diuretika, Sedativa, Psychopharmaka

Die Aufklärung der Patienten und das Erkennen der Risikofaktoren sind Voraussetzungen für die Betroffenen und ihr Umfeld, um eine gezielte Sturzprävention zu betreiben. Der nächste Schritt ist, die geeignete Prophylaxemaßnahme durchzuführen.

Am effektivsten ist dabei das Kraft- und Balancetraining, welches am nachhaltigsten wirkt und von einem Physiotherapeuten begleitet werden sollte. Weiter zu empfehlen sind regelmäßige Seh- und Hörtests durch



**Andreas Winklhofer**  
Pflegedienstleiter im  
Reha-Zentrum Passauer Wolf

den Facharzt. Informationen bezüglich Medikamente und Nebenwirkungen bzw. Reduktion derer erhalten Betroffene ebenso von ihrem Arzt.

Zu Hause sollten die Betroffenen Barrieren wie z. B. Türschwellen abschaffen oder zumindest markieren. Außerdem muss dringend auf die nötige Belichtung geachtet werden. Hier sind 500 Lux Leuchtstärke zu empfehlen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Bekleidung. Gerade ältere Leute geben weniger für neue Kleidung aus, so dass diese häufig zu weit herabhängt und zur Stolperfalle wird. Betroffene und Angehörige sollten deshalb hier nicht sparen und zumindest zur Änderungsschneiderei gehen. Geschlossenes und festes Schuhwerk ist zudem unerlässlich.

Diverse Hilfsmittel wie Hüftprotektoren, Rollatoren, Anziehhilfen usw. erhalten die Betroffenen, in vielen Fällen auch auf Rezept, beim medizinischen Fachhandel. Wichtig dabei sind besonders die persönliche Beratung und die individuelle Anpassung der Hilfsmittel vor Ort.

Alle Präventionsmaßnahmen sind relativ leicht durchzuführen, erfordern jedoch die Einbeziehung von Spezialisten. Das ist häufig schon der erste Hemmschuh bei der privaten/häuslichen Sturzprophylaxe. Die Folgen einer Verharmlosung des Problems können, wie eingangs erwähnt, massiv sein. Scheuen Sie sich nicht, und fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Krankenkasse nach möglicher Hilfe, auch wenn das Problem zunächst sehr klein oder sogar normal erscheint!

*Andreas Winklhofer*



# Herzlich willkommen im Hotel Summerhof



Gesundheit tanken und sich einmal so richtig erholen – dafür bietet das Hotel Summerhof ideale Bedingungen. Unser Komforthotel ist über einen Bademantelgang direkt mit der Wohlfühltherme verbunden und liegt ruhig im Herzen des Kurortes Bad Griesbach-Therme. Halbpension mit Wahlmenü möglich, kein EZ- oder Saisonzuschlag, Sauna/Sanarium kostenfrei. Gerne schicken wir Ihnen unseren Hotelprospekt mit Pauschalangeboten zu.

Thermalbadstraße 6  
94086 Bad Griesbach-Therme  
Telefon 08532 – 27 3737  
rezeption@hotel-summerhof.de  
www.hotel-summerhof.de

★ ★ ★  
Direkt an der Wohlfühltherme  
*Summerhof*  
Bad Griesbach-Therme