

Kleidung

- >> Benutzen Sie immer ein sicheres und festes Schuhwerk!
- >> Vermeiden Sie Kleidung, die Ihnen zu groß oder zu lang ist und die evtl. auf dem Boden schleift.

Allgemein

- >> Achten Sie selbst auf ein geeignetes, sicheres Gangbild.
- >> Tragen Sie immer ein Mobiltelefon mit sich, so dass Sie ständig erreichbar sind und ggfs. Hilfe holen können.
- >> Nehmen Sie sich bei Arbeiten, die für Sie zu schwer sind, Hilfe.
- >> Denken Sie immer daran, dass das Verhalten Ihrer Haustiere nicht immer kalkulierbar ist.
- >> Beim Arzt können Sie Ihr Osteoporoserisiko testen und sich entsprechend beraten lassen.
- >> Seien Sie vorsichtig bei einer späten Gabe von Medikamenten (z. B. Diuretika zum Ausschwemmen, Hypnotika oder Sedativa zum Schlafen), da in der Nacht durch die Medikamente ein erhöhtes Sturzrisiko bestehen kann. Evtl. mit dem Arzt absprechen.
- >> Lassen Sie Ihre Augen und Ohren sowie Ihre Brille und/oder Hörgerät regelmäßig überprüfen.



**Sicherheit ist Erfahrung
in einem Spitzenteam
zu bündeln.**

Prof. Dr. med. Eugen Winter
Chefarzt
Klinik für Unfallchirurgie,
Orthopädische Chirurgie
und Endoprothetik
Friedrichshafen

Dr. med. Edmund Weber
Chefarzt
Klinik für Unfallchirurgie,
Orthopädische Chirurgie
und Endoprothetik
Tettngang

Friedrichshafen, Weingarten, Tettngang:
12 spezialisierte Kompetenzzentren
für mehr medizinische Exzellenz.
www.medizin-campus-bodensee.de

 **MEDIZIN
CAMPUS**
BODENSEE



**STURZ-
PROPHYLAXE
IM ALTER**

Betrifft mich das?

- >> Merken Sie eine Unsicherheit beim Gehen, wenn sich jemand gleichzeitig mit Ihnen unterhalten möchte?
- >> Können Sie ohne Probleme Ihren Kopf im Stand nach rechts und links drehen? Können Sie dies im Gang wiederholen? Wird Ihnen dabei schwindlig?
- >> Können Sie Augen- und Kopfbewegungen unabhängig voneinander durchführen?
- >> Merken Sie nach einigen Metern ein Schweregefühl in den Beinen oder eine schnelle Ermüdung?
- >> Haben Sie oft ein „Ameisenkribbeln“ in den Beinen, oder spüren Sie manchmal sogar Ihre Beine weniger oder gar nicht?
- >> Können Sie beim Gehen ihr Tempo (langsam/schnell) ohne Probleme variieren?
- >> Können Sie mit geschlossenen Augen sicher stehen oder fühlen Sie sich dabei unsicher?
- >> Gelingt es Ihnen auf einem Bein das Gleichgewicht zu halten?
- >> Haben Sie Angst vor sehr glatten oder unebenen Böden?
- >> Stolpern Sie häufiger?
- >> Stoßen sie häufiger an?

Wieso stürzt man im Alter häufiger und schlimmer?

Das Gangbild im Alter ändert sich, so hat eine Frau im höheren Alter meist eine schmale Stand- und Gehfläche und macht kleine Schritte. Ein Mann hingegen hat eine breite Stand- und Gehfläche mit schlurfendem Gang. Die Stütz- und Schutzreflexe sind meist verlangsamt, auch Störungen der Körperhaltung und Körperspannung können einen Sturz begünstigen und die Auswirkungen verschlechtern.

Schätzungen zufolge stürzt jeder Dritte über 65-jährige mindestens einmal jährlich. Bei der Gruppe der über 85-jährigen sind es bereits mehr als die Hälfte. Alarmierende Zahlen, die zum Nachdenken u. Handeln anregen sollten!

Ein Sturz im Alter ist immer ein einschneidendes Erlebnis, das böse Folgen haben kann. Im besten Fall kommt man mit einem gehörigen Schreck und ein paar blauen Flecken davon. Die Angst vor neuerlichen Stürzen verleitet dann dazu, sich immer weiter zurückziehen und der Aktionsradius wird immer kleiner. Viele schöne Seiten des Alltags werden dann nicht mehr wahrgenommen und schränken die Lebensqualität nicht nur im hohen Alter beträchtlich ein.

Lassen sie es nicht soweit kommen! Nehmen sie ihr Schicksal selbst in die Hand! Denn Stürze sind vermeidbar und Sie selbst können erheblich ihre eigene Sicherheit fördern und erhöhen. Schrecken sie nicht zurück, dass einiges von Ihnen gefordert wird. Immerhin geht es um den Erhalt Ihrer Lebensqualität!

Es lohnt sich also unbedingt Ihre Bewegungs-, Gleichgewichts- und Reaktionsmöglichkeit konsequent zu trainieren. Je früher sie damit beginnen, um so schneller stellt sich mehr Sicherheit und Erfolg ein.

Wichtige Maßnahmen zur Sturzprophylaxe**Zuhause**

- >> Hindernisse und Stolperfallen beseitigen (z. B. Teppiche, Netzkabel, Möbel, Türschwellen ...).
- >> Nasse oder feuchte Böden meiden, aber auch auf glänzende Böden verzichten (führt meist zu Sturzangst).
- >> Umgebungsbedingte Sturzgefahren beseitigen bzw. kennzeichnen (z. B. schlecht erkennbare Stufen).
- >> Für geeignete Beleuchtungsverhältnisse sorgen (Blendeffekte vermeiden, Lichtschalter gut erreichbar anbringen).
- >> Licht einschalten beim nächtlichen WC-Gang.
- >> Geeignete angepasste Hilfsmittel bereitstellen und rechtzeitig benutzen, aber auch auf regelmäßige Wartung achten.
- >> Haltegriffe in Bad, Toilette und Flur, eventuell auch an Treppe anbringen.
- >> Lassen Sie sich nach dem Aufrichten im Bett oder Aufstehen vom Stuhl bewusst Zeit um den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- >> Vermeiden Sie rasche Richtungswechsel und abrupte Drehungen wegen Schwindel.
- >> Nehmen Sie Ihre Brille oder das Hörgerät auch bei kurzen Wegen in der Wohnung immer zur Hilfe.
- >> Legen Sie sich eine Ersatzbrille an einen festen Platz, an dem diese immer auffindbar ist.