

## Stürze lassen sich vermeiden

Die folgende Liste von Merkpunkten hat sich in der Praxis bewährt. Die Sturzgefahr läßt sich deutlich reduzieren, wenn Sie diese Punkte überdenken:

- Erkundigen Sie sich über Möglichkeiten, **Kraft, Balance und Beweglichkeit zu trainieren**. Auch Tai-Chi, Gruppengymnastik (auch im Wasser) oder Tanzkurse können hilfreich sein!
- Fragen Sie Ihren Hausarzt, *ob es sinnvoll ist*, Medikamente gegen Osteoporose einzunehmen.
- Erkundigen Sie sich bei Ihrem Hausarzt, ob eine **Hüftschutzhose** für Sie hilfreich sein kann.
- Achten Sie auf **ausreichende Beleuchtung**, auch im **Treppenhaus, im Keller oder Garten**.
- Tragen Sie auf der Straße **feste Schuhe**, in der Wohnung stabile Hausschuhe.
- Wenn Sie eine **Gehstütze** oder einen **Gehwagen** haben, nutzen Sie ihn!
- Suchen Sie rechtzeitig und wenn möglich regelmäßig die Toilette auf!
- Wenn Sie **nachts aus dem Bett aufstehen** müssen, sorgen Sie für **gute Beleuchtung!**
- **Kann Ihnen geholfen werden, wenn Sie doch einmal stürzen?** Überlegen Sie, ob Sie einen Schlüssel deponiert haben, ob regelmäßig jemand mit Ihnen Kontakt hält, fragen Sie Ihren Arzt, ob eventuell ein Hausnotruf sinnvoll ist.

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

DEGAM Leitlinie

## Ältere Sturzpatienten

Information für ältere Menschen und ihre Angehörigen

## Sturzgefahr im Alter

Diese Patienteninformation richtet sich gleichermaßen an die älteren Patienten wie auch an die Verwandten und Freunde, die sich um ältere Menschen sorgen.

### Sturzgefahr im Alter - eine ganz erhebliche Gefahr

Als älterer Mensch zu stürzen oder beinahe zu stürzen - das kommt nicht nur immer häufiger vor, sondern es bedeutet auch eine ganz erhebliche Gefahr. Etwa ein Drittel aller 70jährigen stürzt in einem Jahr einmal, bei den über 90jährigen ist es bereits mehr als die Hälfte. Mit dem Alter häufen sich auch die Sturzfolgen: trägt ein jüngerer Mensch meist nur einen 'blauen Fleck' davon, so verletzen sich etwa 10% der Älteren beim Sturz ernsthaft. Bekannt ist der Bruch des Hüftgelenks; weniger bekannt ist, daß bis zu 10% der älteren Patienten in der Folge eines solchen Bruchs versterben und eine weit größere Zahl danach nicht mehr richtig laufen kann oder pflegebedürftig wird.

Stürze im Alter haben meist nicht nur eine einzelne Ursache - verschiedene Faktoren kommen zusammen. Die Medizin hat derartige Stürze inzwischen in großen Studien untersucht.

Dabei wurde festgestellt:

- Nur wenige Stürze beruhen auf äußeren Ursachen (z.B. einem Verkehrsunfall) oder auf Bewußtseinsstörungen.

- An vielen Stürzen sind äußere Umstände (z.B. lockere Teppiche, schlechte Beleuchtung und vor allem die Badezimmerausstattung) jedoch mitbeteiligt.
- Bei den meisten Stürzen spielen altersbedingte Bewegungseinschränkungen, mangelnde Übung oder Reaktionsfähigkeit, oder auch die Überschätzung der eigenen Fähigkeiten eine wichtige Rolle.

Je mehr Sie das Gefühl haben, sich nicht mehr ungezwungen bewegen zu können, um so mehr sollten Sie ein Auge darauf haben, keine Hindernisse oder 'Stolperfallen' im Weg zu haben. Lassen Sie sich aber auch nicht von Ihren 'Altersgebrechen' entmutigen, sich regelmäßig innerhalb und außerhalb des Hauses zu bewegen! Je mehr Sie es tun, desto mehr bleibt Ihre Geschicklichkeit erhalten. Wenn Sie doch einmal ins Taumeln kommen, können Sie sich besser abfangen.

Falls Sie gestürzt sind - auch ohne schwere Folgen -, sollten Sie Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt dies berichten. Sie/Er wird Sie untersuchen und mit Ihnen eine ganze Reihe von wichtigen Sturzgefahren besprechen. Ohne Beratung stürzen 60-70% aller älteren Patienten im Verlauf des folgenden Jahres erneut.