

Stürze im Alter

Liebe Leser der Zeitung „Die Brücke“, nachdem ich im letzten Jahr in dieser Zeitung einen Artikel über die „Volkskrankheit Schwindel“ geschrieben habe, möchte ich Ihnen nun eine schlimme Folge der Schwindelattacken, nämlich „Stürze im Alter“, nahebringen.

Definition

Unter einem Sturz versteht man ein ungeplantes Ereignis, das den Betroffenen auf einen tiefer gelegenen Gegenstand oder den Boden aufschlagen lässt.

Zahlen

Statistisch stürzen 30% bis 40% der über 65jährigen Bevölkerung einmal im Jahr, in der Altersgruppe zwischen 80 und 89 Jahren sind es 40% bis 50%, bei den hochbetagten Menschen über 90 Jahren stürzt sogar über die Hälfte einmal im Jahr. Frauen stürzen 1,2 bis 1,8mal häufiger als Männer. Sie erleiden auch 1,8 bis 2,3mal häufiger sturzbedingte Verletzungen. Insgesamt besteht eine hohe

Dunkelziffer, da Stürze gerne gegenüber der Familie oder dem Hausarzt verschwiegen werden.

Sturzarten

Die meisten Stürze (90%) haben mehrere Ursachen. Die Mediziner sprechen von einer multifaktoriellen Genese. Hierbei sind sicherlich Herz- kreislauf-Probleme und insbesondere der Schwindel an erster Stelle zu nennen. Aber auch Herzrhythmusstörungen, Blutdruckprobleme, Unterzuckerungen oder epileptische Anfälle gehören dazu. Darüber hinaus gibt es auch noch äußere Sturzursachen (10%) wie Unfälle und „Stolperstürze“.

Sturzfolgen

Die Sturzfolgen lassen sich unterteilen in eine medizinische, psychische und soziale Folgen: Einer von 5 Stürzen hat eine Verletzung zur Folge, einer unter 20 bis 30 Stürzen führt zu einem Knochenbruch, jeder 100. Sturz führt zu einer Oberschenkelhalsfraktur. Die Folgen einer Oberschenkelhalsfraktur sind gravierend: 15% der Patienten sterben innerhalb von 90 Tagen, 30% erreichen nach einem Sturz, Bruch und



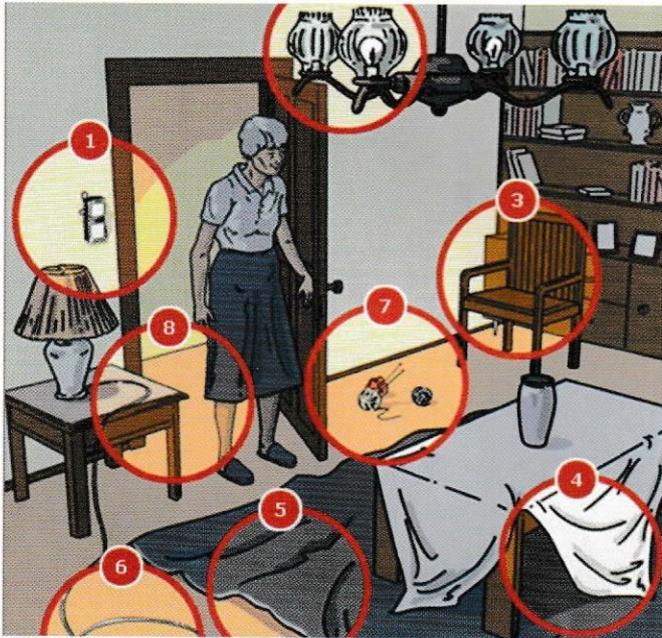
**FÜR SIE
VOR ORT**
Bad Honnef

Wir sind für Sie da!

Cura Krankenhaus
eine Betriebsstätte der
GFO Kliniken Bonn

Schülgenstraße 15
53604 Bad Honnef
Tel. 02224 772-0
Fax 02224 772-1112
www.cura.org

GFO
Ja zur Menschenwürde.



Operation nie wieder das frühere Niveau an Beweglichkeit. Bis zu 70 % der gestürzten Menschen leiden an einer anschließenden, massiven Sturzangst, dem „Post Fall Syndrom“. Viele ältere Menschen müssen nach einem Sturzereignis mit resultierender, herabgesetzter Mobilität und Pflegebedürftigkeit ihre gewohnte soziale Umfeld aufgeben und sind dauerhaft auf ambulante (Pflegedienst) oder stationäre (Pflegeheim) Hilfsangebote angewiesen.

Verhinderung von Stürzen

Ihr Hausarzt hilft Ihnen bei der Abklärung und Behandlung von Ursachen, die das Herz- Kreislauf- System und den Stoffwechsel betreffen. Er achtet auch darauf, dass sie möglichst wenig Medikamente einnehmen, denn mit der Anzahl der eingenommenen „Pillen“ steigt wegen der Neben- und Wechselwirkungen auch das Sturzrisiko.

Darüber hinaus können Sie selber eine Menge tun, um insbesondere äußere Sturzursachen zu vermeiden. Hierzu gehört die Entfernung von Stolperschwellen in der Wohnung (dicke Teppiche!), eine ausreichende Beleuchtung in der Wohnung, die Entfernung von wackeligen Möbelstücken, das Tragen von geeignetem, festen Schuhwerk und die Benutzung von Sicherheit gebenden Hilfsmitteln wie zum Beispiel Gehstock oder Rollator

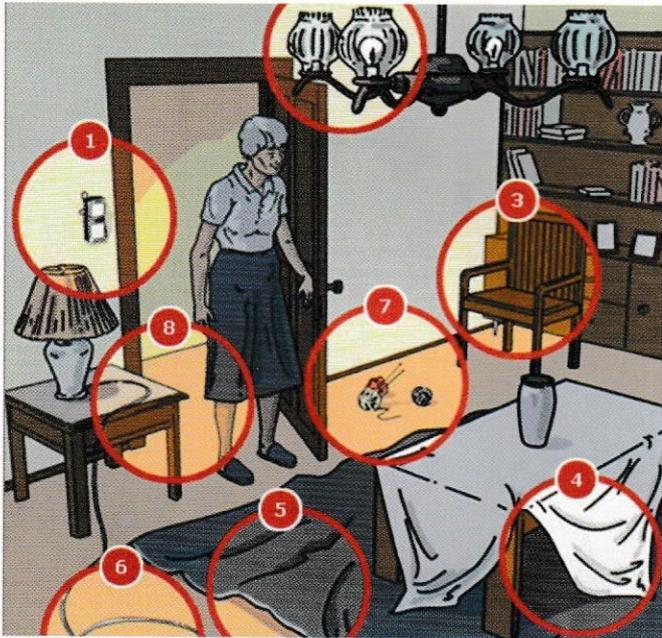
Letztlich ist ein begleitendes Gleichgewichtstraining, welches das Gleichgewichtssystem stärkt und bei dem Bewältigungsstrategien erarbeitet werden, unerlässlich. Das Gehirn ist diesbezüglich auch im Alter sehr lernfähig, so dass schließlich körperliche Aktivität und gezielte Gleichgewichtsübungen der Schlüssel für mehr Bewegungssicherheit sind.

Für Rückfragen, nähere Erläuterungen und alle anderen Dinge stehe ich gerne persönlich, per Email oder telefonisch zur Verfügung.

D. Kessel
Oberarzt Geriatrie Facharzt
für Innere Medizin, Geriatrie
Ernährungsmedizin, Notfall-
medizin und Palliativmedizin
Kath. Krankenhaus
im Siebengebirge



Schülgenstrasse 15 53604 Bad Honnef
Telefon: +49 (0)2224-772-0
Email: dirk.kessel@cura.org



Operation nie wieder das frühere Niveau an Beweglichkeit. Bis zu 70 % der gestürzten Menschen leiden an einer anschließenden, massiven Sturzangst, dem „Post Fall Syndrom“. Viele ältere Menschen müssen nach einem Sturzereignis mit resultierender, herabgesetzter Mobilität und Pflegebedürftigkeit ihre gewohnte soziale Umfeld aufgeben und sind dauerhaft auf ambulante (Pflegedienst) oder stationäre (Pflegeheim) Hilfsangebote angewiesen.

Verhinderung von Stürzen

Ihr Hausarzt hilft Ihnen bei der Abklärung und Behandlung von Ursachen, die das Herz- Kreislauf- System und den Stoffwechsel betreffen. Er achtet auch darauf, dass sie möglichst wenig Medikamente einnehmen, denn mit der Anzahl der eingenommenen „Pillen“ steigt wegen der Neben- und Wechselwirkungen auch das Sturzrisiko.

Darüber hinaus können Sie selber eine Menge tun, um insbesondere äußere Sturzursachen zu vermeiden. Hierzu gehört die Entfernung von Stolperschwellen in der Wohnung (dicke Teppiche!), eine ausreichende Beleuchtung in der Wohnung, die Entfernung von wackeligen Möbelstücken, das Tragen von geeignetem, festen Schuhwerk und die Benutzung von Sicherheit gebenden Hilfsmitteln wie zum Beispiel Gehstock oder Rollator

Letztlich ist ein begleitendes Gleichgewichtstraining, welches das Gleichgewichtssystem stärkt und bei dem Bewältigungsstrategien erarbeitet werden, unerlässlich. Das Gehirn ist diesbezüglich auch im Alter sehr lernfähig, so dass schließlich körperliche Aktivität und gezielte Gleichgewichtsübungen der Schlüssel für mehr Bewegungssicherheit sind.

Für Rückfragen, nähere Erläuterungen und alle anderen Dinge stehe ich gerne persönlich, per Email oder telefonisch zur Verfügung.

D. Kessel
Oberarzt Geriatrie Facharzt
für Innere Medizin, Geriatrie
Ernährungsmedizin, Notfall-
medizin und Palliativmedizin
Kath. Krankenhaus
im Siebengebirge



Schülgenstrasse 15 53604 Bad Honnef
Telefon: +49 (0)2224-772-0
Email: dirk.kessel@cura.org