

08. November 2017

RADIOBEITRAG als Text

Stürzen vorbeugen: Im Alter mit Kraft und Balance

Anmoderation:

Die Gefahr zu fallen, steigt mit zunehmendem Alter: Stürzt etwa ein Drittel der über 65-Jährigen mindestens einmal pro Jahr, sind es bei den über 80-Jährigen bereits 40 bis 50 Prozent und bei Bewohnern von stationären Pflegeeinrichtungen sogar über 50 Prozent. So die Angaben der Klinik für geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart. Warum das so ist und wie man vorbeugen kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 2.04 Minuten

Text: Dämmerlicht, eine Teppichkante oder rutschige Fliesen – vor allem bei älteren Menschen steigt damit das Risiko, dass sie hinfallen und sich verletzen. Warum das so ist, erklärt Christiane Lehmacher-Dubberke, Pflegereferentin im AOK-Bundesverband.

Christiane Lehmacher-Dubberke:

Ältere Menschen stürzen nicht nur schneller als Jüngere, sie verletzen sich dabei oft auch schlimmer, weil im Alter die Reaktionsfähigkeit nachlässt. Dabei kommt es zum Beispiel zu Knochenbrüchen. Danach sind die Betroffenen häufig nicht mehr so beweglich wie vorher oder werden im schlimmsten Fall sogar pflegebedürftig. Aus Angst vor Stürzen bewegen sie sich noch weniger. Dadurch verlieren aber die Muskeln ihre Kraft und die Senioren können schlechter das Gleichgewicht halten. Das

schränkt die Reaktionsfähigkeit ein und das Sturzrisiko steigt noch weiter.

Text: Stürze können vielfältige Ursachen haben. Dazu gehören körperliche oder medizinische Gründe, aber auch Risiken im Umfeld.

Christiane Lehmacher-Dubberke:

Das Risiko für Stürze steigt bei älteren Menschen zum Beispiel, wenn sie schlecht sehen und nicht mehr sicher stehen und gehen. Dazu kommen schwache Muskeln sowie Erkrankungen zum Beispiel Demenz, Parkinson oder ein Schlaganfall. Eine Ursache können auch Medikamente sein, die das Bewusstsein beeinflussen wie Schlafmittel und Mittel gegen Depressionen. Dazu kommen Gefahren in der Umgebung, zum Beispiel schlechtes Licht, lose Kabel oder sonstige Stolperfallen.

Text: Die Risiken kann man an vielen Stellen aber einfach reduzieren und damit Stürzen vorbeugen. Tipps hat Pflegeexpertin Lehmacher-Dubberke.

Christiane Lehmacher-Dubberke:

Zu allererst sollte man Stolperstellen beseitigen – zum Beispiel Teppichkanten, Türleisten oder lose Schlappen. Für besonders rutschige Böden gibt es rutschfeste Stopper. Im Bad helfen Griffe und Badematten in der Wanne. Am wichtigsten ist allerdings, auch im Alter noch die Muskelkraft zu erhalten beziehungsweise wieder aufzubauen und das Gleichgewichtsgefühl zu verbessern. In Pflegeeinrichtungen bietet die AOK dazu beispielsweise das Kraft-Balance-Training zur Sturzprävention an.

Text: Weitere Infos gibt es im Internet auf aok.de unter „Pflege“, „Praxisratgeber Pflege“ und „Sturzprävention“.