

(aus: Gesundheitsatlas Südniedersachsen, Beilage der HNA 2007)

## **Wege aus der „Stolperfalle“ - Sturzprophylaxe im Alter**

Das geriatrische Zentrum des Evangelischen Krankenhauses Göttingen-Weende e.V. bietet fachkundige Unterstützung bei der Behandlung und Prophylaxe von gestürzten und sturzgefährdeten Personen.

Die Zahlen sprechen für sich: mehr als 50 Prozent der über 80-jährigen stürzt einmal im Jahr. Wer einmal gestürzt ist, läuft Gefahr, erneut zu fallen. Mit einer Mrd. Euro Direktkosten und drei Mrd. Euro Folgekosten verursachen Stürze aber nicht nur enorme Aufwendungen. Für die Betroffenen haben sie vor allem eine negative Auswirkung auf die Lebensqualität. Das Selbstwertgefühl leidet, die Angst vor neuen Stürzen steigt, was wiederum zu sozialem Rückzug und Inaktivität führen kann. Erneute Stürze sind da vorprogrammiert.

Gründe für das Stürzen im Alter gibt es viele. Das Gleichgewichtsempfinden kann sich im Alter ebenso verschlechtern wie das Sehvermögen oder auch die Kraft in den Beinen. Aber auch die Reaktionsgeschwindigkeit lässt nach. Der Gebrauch von Gehhilfen gehört gleichfalls zu den Risikofaktoren. Sturzbegünstigende Medikamente oder die Einnahme von mehr als vier Arzneimitteln reihen sich in die Gruppe der Indikatoren ein. Hinzu gesellen sich Krankheiten wie Herzrhythmusstörungen, Entzündungen oder Krampfanfälle, die ebenfalls als Verursacher der Stürze älterer Menschen gelten.

### **Vorbeugen und therapieren**

Zumeist sind Stürze im Alter „Stolperstürze“. Ein Sturz beruht in der Regel auf verschiedenen Ursachen, was Therapie und Prävention erschwert. Hier setzt das Team des geriatrischen Zentrums des Evangelischen Krankenhauses Göttingen-Weende e.V. an. Dort werden verschiedene Testverfahren eingesetzt, um die Sturzgefährdung abzuschätzen.

So wird beispielsweise die Zeit gemessen, die der Patient benötigt, aus einem Stuhl aufzustehen, drei Meter zu gehen, sich umzudrehen, zurückzukehren und sich wieder zu setzen. Die Ergebnisse dieses und ähnlicher Tests führen dann zu geeigneten Therapiemöglichkeiten. Hauptziel ist stets, das sichere Gehen zu fördern und somit das Risiko (weiterer) Stürze zu verringern.

Der Hausarzt spielt hier ebenfalls eine wichtige Rolle: bei Auftreten der Risikofaktoren kann er den Patienten vorbeugend für eine Reha-Maßnahme zum Beispiel in der Tagesklinik des Krankenhauses anmelden, um drohende Stürze und ihre Folgen zu verhindern.

Das geriatrische Zentrum des Evangelischen Krankenhauses Göttingen-Weende e.V. besteht seit fünf Jahren. In drei Abteilungen (Tagesklinik, Reha-Klinik und Akut-Klinik) stehen insgesamt 90 Betten, davon 20 in der Tagesklinik, zur Verfügung. Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Neuropsychologen, Logopäden und Ärzte bringen ihr Wissen und Können gemeinsam ein, um einen größtmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen.

### **Geriatric**

Die Geriatric – die Heilkunde vom alternden und alten Menschen – befasst sich mit Erkrankungen, die bevorzugt im höheren Lebensalter auftreten. Sie berücksichtigt dabei die gesundheitlichen Bedingungen, denen ältere Menschen unterliegen, wie auch die altersbedingten Leistungsminderungen und Einschränkungen. Sie bezieht die individuelle Lebenssituation des Patienten sowie Gegebenheiten seines persönlichen und sozialen Umfelds in den Behandlungsprozess mit ein.

### **Das eigene Heim sicher machen**

Die eigene Wohnung kann mitunter von Stolperfallen nur so wimmeln. Manchmal genügt es schon, sich bewusst umzuschauen und Abhilfe zu schaffen. Folgende Ratschläge helfen, das Risiko für einen Sturz zu senken und den Wohnraum sicher zu halten:

- Fußboden – Stehen Möbel ungünstig? Läufer wegnehmen oder rutschsicher machen. Fußboden frei räumen (keine Kabel lose lassen, Schuhe nicht in den Weg stellen usw.)
- Treppen – Liegt etwas auf den Treppen herum? Sind Stufen locker oder abgetreten? Ist die Treppe beleuchtet? Sind Geländer angebracht bzw. fest? Sind Läufer auf der Treppe fest?
- Küche – Häufig benutzte Dinge von hohen Regalen/Schränken in Reichweite aufbewahren. Nicht auf Stühle steigen, um etwas von oben zu holen.
- Schlafzimmer – Ist die Nachttischlampe bzw. der Schalter leicht zu erreichen? Für mehr Sicherheit in der Nacht ein Nachtlcht anbringen, ggf. mit Bewegungsmelder.
- Badezimmer – Sind Fußboden oder Badewanne rutschig? Sind Griffe an Wanne und WC vorhanden?

Text von Dominik Kimyon nach einem Interview mit Oberarzt Dr. med. H.-G. Strüber