

# Sturz im Alter

Mich betrifft das doch nicht! Oder doch?



Ein Sturz, vor allem im höheren Alter, ist immer ein einschneidendes Erlebnis, das böse Folgen haben kann. Im besten Fall kommt man mit einem blauen Fleck und einem gehörigen Schrecken davon, der sich aber oftmals nur im ersten Moment harmlos darstellt. Im schlimmeren Fall kommt es bei einem Sturz zu schwereren körperlichen Verletzungen, die den Gestürzten tage-, wochen- oder sogar monatelang ans Bett fesseln und so Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit einleiten können.

Diese zugegeben nicht sehr angenehmen Aussichten verleiten viele Menschen dazu, das Thema Sturz zu leugnen oder gar zu tabuisieren. Und mal ganz ehrlich: Haben Sie sich schon einmal bewusst Gedanken über Ihr ganz persönliches Sturzrisiko und Prophylaxemöglichkeiten gemacht? Oder sind auch Sie Anhänger der Vogel-Strauss-Politik: „Wozu darüber nachdenken? Mir kann das ja doch nicht passieren!“

**Nehmen Sie Ihr Schicksal selbst in die Hand – werden Sie Ihr eigener Sturztherapeut!**

Auch wenn lange Zeit die Meinung vorherrschte, Stürze wären mit dem Alter einhergehende Schicksalsschläge, gegen die wir machtlos sind, wissen wir eines heute ganz gewiss: Stürze sind vermeidbar. Sie selbst können viel dazu beitragen, um Ihre Sicherheit zu fördern.

Im Folgenden finden Sie leicht einsetzbare Checklisten und Ratschläge, die Ihnen helfen, Ihre Sturzgefahr zu erkennen und zu verringern. Schrecken Sie nicht davor zurück, dass einiges von Ihnen gefordert wird. Immerhin geht es ja auch um Ihre Sicherheit und Lebensqualität!

Es lohnt sich also unbedingt, einerseits Ihre Bewegungs- und Reaktionsmöglichkeiten zu erforschen und diese konsequent zu trainieren, andererseits gehört zu einer gezielten Vorbeugung auch die bewusste Auseinandersetzung mit Fallen und Stolpersteinen in Ihrer unmittelbaren Umgebung. Umso mehr, als ca. 90% der Unfälle im häuslichen Umfeld – Ihren eigenen vier Wänden – stattfinden und 85% hiervon Stürze sind!

**So vermeiden Sie Stürze zu Hause:**

- Lassen Sie Augen und Gehör sowie Brille und Hörgerät regelmäßig überprüfen!
- Benutzen Sie rechtzeitig Gehhilfen wie Gehstöcke oder einen Rollator.
- Verwenden Sie (auch zu Hause) die Ihnen verordneten Hilfsmittel. Diese reduzieren bei einem Sturz das Risiko von Hüft- und Oberschenkelhalsbrüchen um bis zu 60%!
- Lassen Sie Ihr Osteoporoserisiko testen und sich von Ihrem Arzt beraten, was Sie zur Stärkung Ihrer Knochen tun können.
- Achten Sie auf den korrekten Umgang mit Medikamenten.
- Überprüfen Sie Ihre Wohnung auf Stolpersteine und Sturzfallen (z.B. Teppichkanten, lose Kabel).
- Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit (Kreislauf!).
- Vermeiden Sie rasche Richtungswechsel (Schwindel!).
- Trainieren Sie! Gleichgewichtstraining einerseits und leichtes, sanftes Krafttraining andererseits erhöhen Ihre Standfestigkeit in kritischen Situationen.
- Setzen Sie auch für kurze Wege Ihre Brille auf und benutzen Sie Ihr Hörgerät.
- Legen Sie immer eine Ersatzbrille an einen fixen Platz neben Ihr Bett.
- Schalten Sie nachts am Weg zur Toilette in allen Durchgangsräumen das Licht an.
- Benutzen Sie ein übersichtliches Mobiltelefon, das Sie in einer kleinen Tasche mit sich führen. Legen Sie das Telefon nachts immer gut erreichbar neben Ihr Bett.
- Benutzen Sie Handläufe und Geländer beim Treppensteigen.
- Bringen Sie rutschfeste Badematten in Badewanne oder Dusche sowie Haltegriffe im Bad an.
- Wischen Sie immer sofort auf, wenn Sie etwas verschütten.
- Vermeiden Sie es, auf wischfeuchtem Boden zu gehen!