



auseinander! Eine Hilfe ist die Dokumentation des Sturzes. Ihr Arzt kann so die Sturzursache besser einschätzen und gemeinsam mit Ihnen eine Strategie entwickeln, wie es zu keinem weiteren Sturz kommt. Folgende Fragen sollten Sie dem Arzt beantworten können:

- Datum/Uhrzeit/Ort des Sturzes, Sturzhergang.
- Nehmen Sie neue Medikamente ein? Wenn ja, welche?
- Leiden Sie unter Schwindel?
- Sind Sie in den letzten 12 Monaten mehrmals gestürzt? Sind andere Stürze unter ähnlichen Umständen erfolgt?

Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Mobilität eingeschränkt wird!

Ein paar Worte zum Thema Sturzangst: Nach einem Sturz sitzt der Schreck verständlicherweise tief in den Knochen. Cirka ein Viertel der Sturzpatienten hat daher große Angst, erneut zu stürzen. Diese Angst führt dazu, dass sie ihr Leben zum Teil unbewusst völlig verändern. Sie scheuen davor zurück, sich erneut in Sturzgefahr zu bringen und vermeiden so viele Wege. Sie ziehen sich immer mehr zurück. Das ist aber sicher nicht die Lösung, sondern vielmehr der Beginn eines Teufelskreises: Wer sich zurückzieht, schränkt seinen Aktionsradius ein, verliert an Mobilität und damit auch an Übung und letztendlich an Sicherheit. Ganz abgesehen davon, dass viele schöne Seiten des Lebens damit nicht mehr genossen werden können: der gemütliche Klatsch beim Einkauf, der Theater- oder Konzertbesuch, Besuch bei Freunden oder der Familie. Der Verlust der Mobilität kann Ihre Lebensqualität empfindlich beeinträchtigen und in weiterer Folge sogar zu einer Depression führen. Schlimmstenfalls kann der Verlust der Mobilität auf diesem Wege zum Verlust der Lebensfreude und damit wiederum zu einer Depression führen. Lassen Sie es nicht soweit kommen! Erhalten Sie aktiv Ihre Mobilität. Beach-

ten Sie, dass Sie im Zentrum stehen. Werden Sie Ihr eigener Sturztherapeut!

Im Alter verändert sich auch die Wahrnehmung der Schmerzintensität. Das sollte bei jedem Sturz unbedingt beachtet werden. Oft werden schwere Verletzungen bagatellisiert und zu spät erkannt, weil die Gestürzten diese nicht mehr so schmerzhaft erleben. Hier ist doppelt Vorsicht und vor allem Vernunft geboten. Selbstdiagnosen können nach einem Sturz fatale Folgen haben.

Sicher ist sicher – Wann sollten Sie nach einem Sturz unbedingt den Arzt aufsuchen?

- Bei einer starken lokalen Rötung oder Schwellung,
- wenn Sie Schmerzen bei Bewegung haben,
- bei einer Blutung,
- wenn Sie unter Übelkeit und/oder Erbrechen leiden,
- wenn Ihnen schwindlig ist,
- bei Kopfschmerzen,
- bei (auch nur kurzer) Bewusstlosigkeit
- oder wenn Sie Schmerzen beim Atmen haben.

Broschüren zum Thema Prävention und Mobilität im Alter erhalten Sie hier:

„Gesund altern“
Bestellnummer: A 300
Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung
Referat Öffentlichkeitsarbeit
11017 Berlin
Tel. 0180-5 15 15 10
Fax 0180-5 15 15 11
www.bmgs.bund.de

„Gesund und mobil im Alter“ Ärztekammer Nordrhein, Stabsstelle Kommunikation
Gesundheitsberatung
PD Dr. Dr. A. Icks
Tersteegenstr. 9,
40474 Düsseldorf
Tel. 0211- 43 02-12 44
Dr.Andrea.Icks@aekno.de
www.proaktivo.de/vermeidung-von-stuerzen.pdf

Aus der »Mobil sein, dabei sein!«-Reihe:
„Vorsicht Sturzgefahr!“
Zu bestellen bei:
»Ein Schritt ins Alter«
Reichenhallerstraße 6
A-5020 Salzburg
0043 - 662 - 840281
office@schrittinsalter.at
www.schrittinsalter.at

Autorin: Susanne Schinagl
(Geschäftsführung Verein: Ein Schritt ins Alter)
Wissenschaftliche Beratung: OA Dr. Christa Erhart
(Universitätsklinik für Geriatrie / Salzburg)