

# Sturzunfälle im Alter

## Vorbeugung und Absicherung

Mehr als jeder vierte über 65-Jährige in Deutschland stürzt einmal im Jahr. Zum Glück gehen viele Stürze glimpflich ab. Doch das Risiko für schwere Verletzungen und Knochenbrüche steigt mit dem Alter. Nicht selten ist dann ein Sturz der Beginn von Pflegebedürftigkeit. Daher die Empfehlung: Treffen Sie Maßnahmen, um Stürze zu vermeiden und für den Fall der Fälle abgesichert zu sein.

Wie schnell ist es passiert: mit glatten Sohlen die Treppe hinauf, ausgerutscht und hingefallen. Die Höhe der Bordsteinkante falsch eingeschätzt, ins Stolpern geraten und gestürzt. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für solche Unfälle. Das liegt vor allem an altersbedingten körperli-

chen Veränderungen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Ein Stolperer lässt sich schlechter abfangen, wenn Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit und Kraft nachlassen. Möglicherweise sieht man nicht mehr so gut, kann sich schlechter konzentrieren oder hat Gleichgewichtsprobleme. Gut, wenn man sich dieser Situation bewusst ist. Denn dann wird man umsichtiger sein und versuchen, Gefahrenquellen aus dem Weg zu räumen.

### **Weg mit Sturzfallen in der Wohnung**

Gehen Sie doch einmal mit kritischem Blick von Raum zu Raum in Ihrer Wohnung. Gibt es Fußangeln wie Kabel auf dem Boden, Gegenstände, die im Weg stehen, lose Teppichkanten? Wenn ja, kostet es meist nur wenig Mühe, hier für stolperfreie Laufwege zu sorgen. Wie sieht es aus mit glatten Böden und rutschigen Teppichen? Anti-rutschmatten können Abhilfe schaffen. Auf



Treppenstufen lassen sich z. B. Teppichfliesen oder Gummistreifen fest verkleben. Außerdem sollten Geländer und Handläufe von der ersten bis zur letzten Stufe zugänglich und greifbar sein. Nur so können Sie sich beim gesamten Auf- und Abstieg sicher festhalten.

Ein weiteres wichtiges Thema sind Lichtquellen. Auch wenn Sie sich schon „blind“ in Ihrer Wohnung bewegen können, sollten Sie für ausreichende Beleuchtung sorgen. Insbesondere wenn Sie nachts aufstehen müssen, sind Lampen direkt am Bett und Nachtlichter in Flur und Bad sinnvoll.

Neben diesen kleineren Anpassungen können manchmal größere Umbaumaßnahmen notwendig sein, beispielsweise, um die Wohnung barrierefrei zu modernisieren. Hierzu sollten Sie sich ggf. beraten lassen.

### **Sturzrisiken außerhalb der Wohnung im Blick haben**

Auch außerhalb von Haus und Wohnung gibt es viele kritische Situationen und Sturzfallen. Unebene und schlecht gepflegte Wege, Sand und Schotter, unvermutete Hindernisse, hohe Bordsteinkanten, Stufen und Treppen ohne Geländer, Wege, die durch Nässe, Laub, Eis oder Schnee glatt und rutschig sind – all das kann nicht nur ältere Menschen zu Fall bringen. Am besten reduzieren Sie hier Ihr Sturzrisiko durch Training. Das Nutzen einer Gehhilfe wie Stock oder Rollator will für verschiedene Situationen geübt sein. Hierfür gibt es z. B. Angebote zum Mobilitäts- und Rollatortraining.

### **Fitnesstraining und Gesundheitscheck zur Sturzprävention**

Kraft, Beweglichkeit und Körperstabilität lassen sich ebenfalls trainieren. Das Ermutigende

dabei: Die Erfolge eines regelmäßigen Fitnesstrainings sind schon bald spürbar. Muskeln können bis ins hohe Alter aufgebaut werden. Auch Koordinationsfähigkeit und Balance verbessern sich deutlich. Damit Sie die optimalen Trainingseffekte erzielen und sich nicht überfordern, muss Ihr Training an Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit und Ihren Gesundheitszustand angepasst sein. Daher ist es ratsam, dass Sie Ihr Sport- und Bewegungsprogramm zunächst unter Anleitung und Kontrolle eines ausgebildeten Trainers starten. Dadurch lassen sich u. a. auch Sportverletzungen vermeiden. In vielen Sportvereinen oder Fitnessstudios gibt es spezielle Angebote für Senioren.

Außerdem ist es ratsam, regelmäßige Gesundheitskontrollen inklusive Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Bei älteren Patienten überprüft der Hausarzt im Rahmen dieser Untersuchungen üblicherweise auch das Sturzrisiko. Dazu führt er u. a. Tests zur Gangsicherheit und Motorik durch: Sie müssen z. B. auf einer Linie gehen bzw. stehen, schnell vom Stuhl aufstehen und sich wieder setzen sowie zügig hin- und hergehen. Wenn Sie Medikamente einnehmen, kann sich auch das auf Ihr Sturzrisiko auswirken. Denn manche Arzneistoffe können als Nebenwirkung oder in Kombination mit anderen Arzneistoffen zu Schwindel führen oder die Gangsicherheit beeinträchtigen. Ihr Arzt wird dies ebenfalls im Blick haben. Daher sollten Sie neue Medikamente grundsätzlich nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen. Das gilt insbesondere für Beruhigungs- oder Schlafmittel, aber auch für alle anderen Präparate, die rezeptfrei erhältlich sind.

Mit diesen Maßnahmen haben Sie schon einiges für Ihre Sicherheit getan. Leider lässt sich jedoch nicht jeder Sturz verhindern.



## Folgen von Stürzen

Blaue Flecken, Schürfwunden und leichte Prellungen sind die harmloseren Verletzungen nach einem Sturz. Sie sind schmerzhaft und können kurzfristig die Beweglichkeit beeinträchtigen. In der Regel heilen solche Blessuren jedoch ohne Folgeschäden ab. Wer allerdings bereits vor dem Sturz gesundheitliche Probleme hatte, erholt sich u. U. nicht so schnell. Zudem steigt im höheren Lebensalter das Risiko für Knochenbrüche. Das hängt mit der altersbedingt schwindenden Knochendichte zusammen. Besonders häufig sind Brüche am Handgelenk, im Bereich des Hüftgelenks (Oberschenkelhals) und am Oberarm. Da Heilungsprozesse im Alter verlangsamt sind, kann ein Knochenbruch weitere, möglicherweise auch langfristige Einschränkungen und Komplikationen nach sich ziehen.

Die Risiken und Folgen eines Sturzes sind gerade im Alter nicht zu unterschätzen. Viele ältere Sturzpatienten müssen leider feststellen, dass sie zumindest vorerst nicht so einfach in ihren Alltag zurückkehren können. Schon mit einem gebrochenen Arm sind viele Dinge, z. B. Anziehen, Körperpflege und alltägliche Hausarbeiten, ohne Unterstützung von Angehörigen oder einer Pflegekraft bzw.

Haushaltshilfe kaum möglich. Nicht selten ist eine Sturzverletzung der Grund für langfristige oder sogar dauerhafte Pflegebedürftigkeit.

Was Pflegebedürftigkeit konkret bedeutet und was dann auf die Betroffenen zukommt, lässt sich kaum abschätzen. Wenn Sie gesetzlich kranken- und pflegeversichert sind, haben Sie auf jeden Fall Anspruch auf bestimmte Leitungen, die im Sozialgesetzbuch geregelt sind. Üblicherweise müssen Sie bei den Kosten einen Eigenanteil bezahlen. Wie hoch Ihre Kosten z. B. für die häusliche Versorgung sind, hängt stark vom Pflegebedarf ab. Um hier gut abgesichert zu sein, empfiehlt es sich, frühzeitig den Versicherungsschutz zu überprüfen. Insbesondere wenn Sie ein erhöhtes Sturzrisiko haben, kann eine private Unfallversicherung sinnvoll sein. Da es ganz unterschiedliche Versicherungspakete von privaten Unfallversicherungen gibt, sollten Sie sich unbedingt die Zeit nehmen und überlegen, welche Versicherungsleistungen für Sie wichtig sind. Das könnte z. B. sein, dass die Versicherung die Eigenanteile zu den Pflegekosten und Kosten für Umbaumaßnahmen in der Wohnung übernimmt.

Die Deutsche Seniorenliga möchte Sie bei Ihren Überlegungen zur Sturzvorbeugung und -absicherung unterstützen und hat zu diesem Thema eine Broschüre und eine Website erstellt. Unter [www.sturzunfaelle-vermeiden.de](http://www.sturzunfaelle-vermeiden.de) finden Sie dazu ausführliche Informationen, eine Checkliste zu Sturzrisiken im häuslichen Umfeld sowie einen Risikotest, mit dem Sie Ihr Sturzrisiko ermitteln können. Sie können dort auch die kostenlose Broschüre bestellen oder herunterladen. Eine Bestellung per Post ist ebenfalls möglich: Deutsche Seniorenliga e. V., Heilsbachstr. 32, 53123 Bonn.

