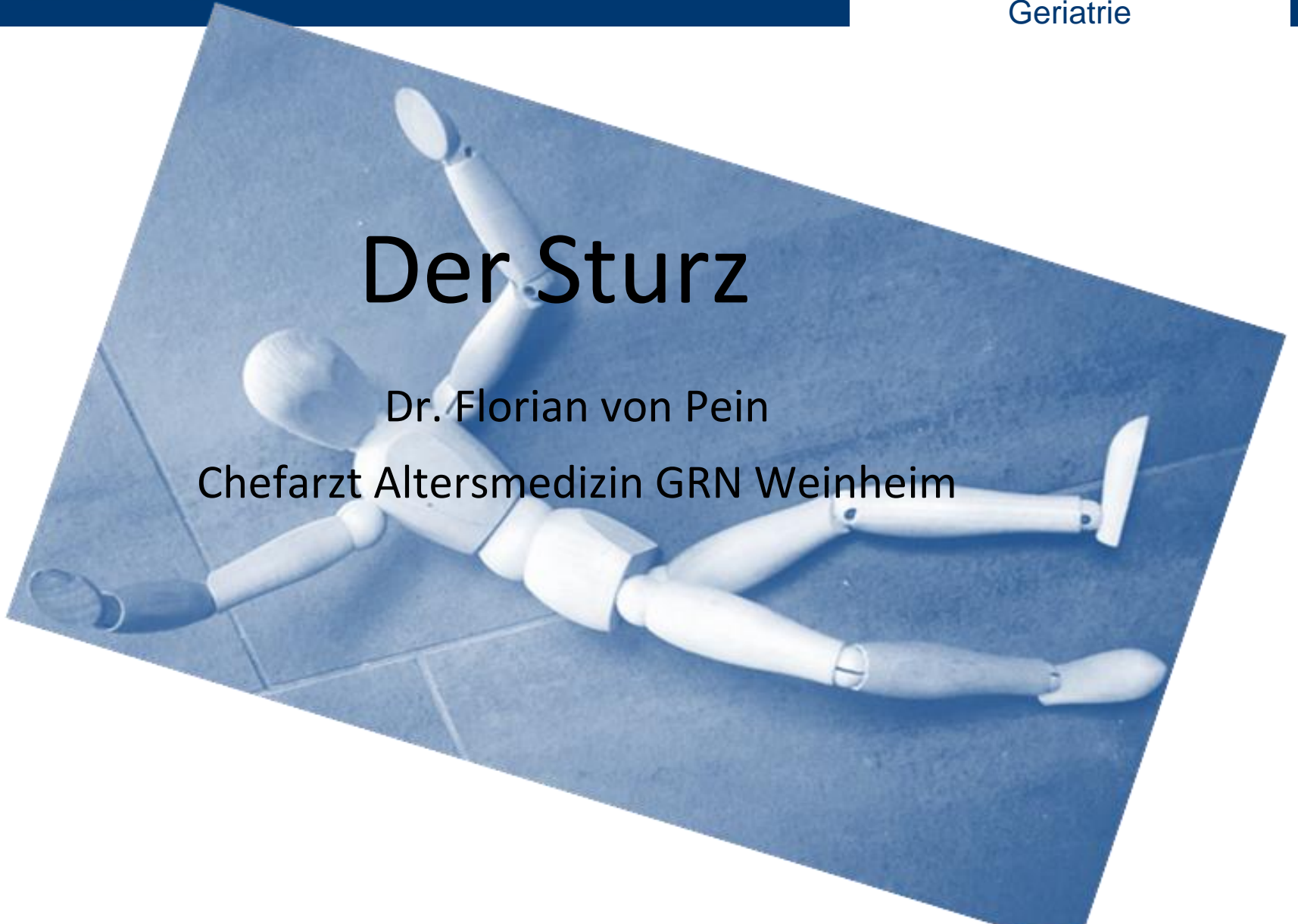


# Der Sturz

Dr. Florian von Pein

Chefarzt Altersmedizin GRN Weinheim



## Inhalt

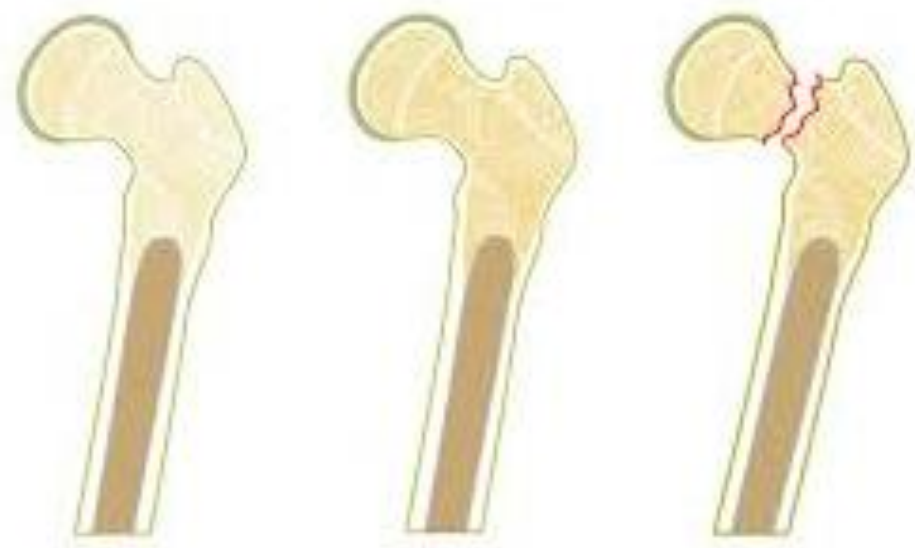
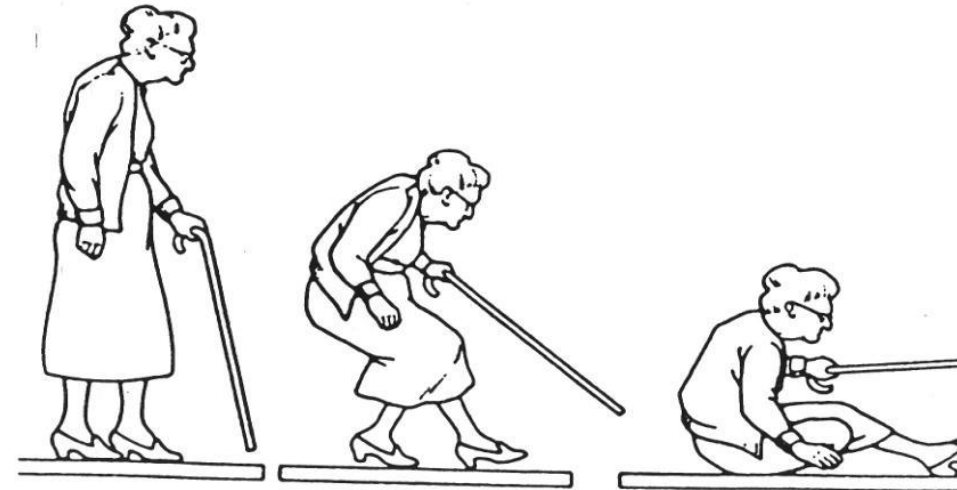
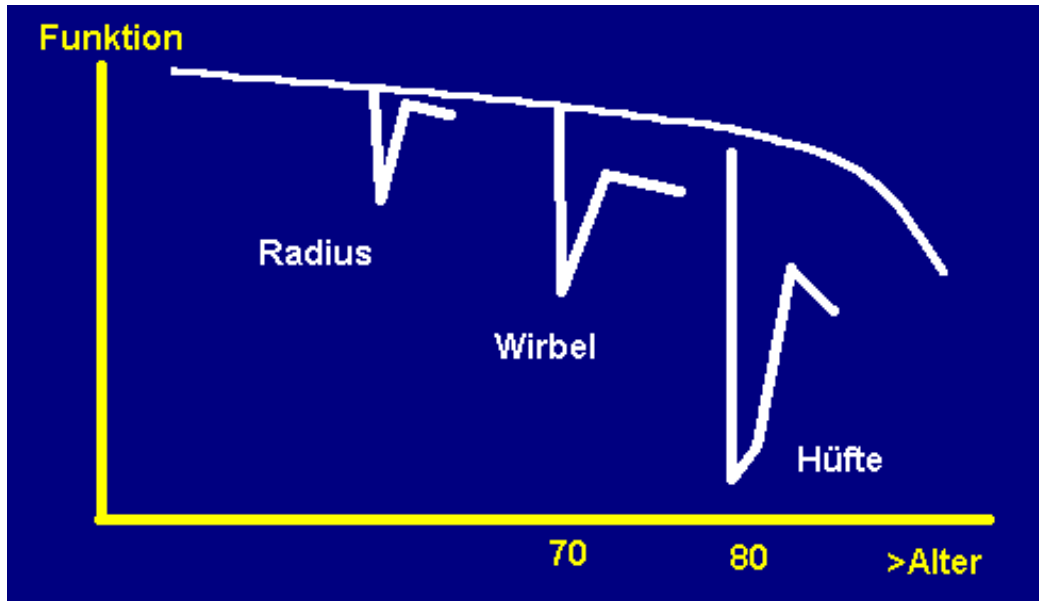
- Welche Folgen hat ein Sturz?
- Wie kann ich mein Sturzrisiko verringern?
- Welche Maßnahmen helfen bei Sturzgefahr?

# **Sturz im Alter: Welche Folgen hat ein Sturz?**

## Welche Folgen hat ein Sturz?

- etwa 10-20% der Stürze führen zu Verletzungen und Schmerzen
- etwa 5% - 10% der Stürze führen zu Frakturen, Kopfverletzungen oder Platzwunden
- Knapp 50% der Hochbetagten können nach dem Sturz nicht alleine aufstehen
- Sturzangst (36% entwickeln eine moderate bis starke Sturzangst)
  - Einschränkung der körperlichen Aktivität
  - Verlust an Lebensqualität und Selbständigkeit
  - Soziale Isolation
  - Depression

# Sturzfolgen mit Fraktur



## Sturzfolgen bei Schenkelhalsfraktur:

- Die Hälfte der Betroffenen verliert auf Dauer an Alltagskompetenz
- Etwa 1/3 der Patienten bleiben pflegeabhängig.
- 1-Jahres-Letalität (Übersterblichkeit) von 20% bei Frauen, 25% bei Männern
- 17 Senioren sterben pro Tag in Deutschland nach einem häuslichen Sturz

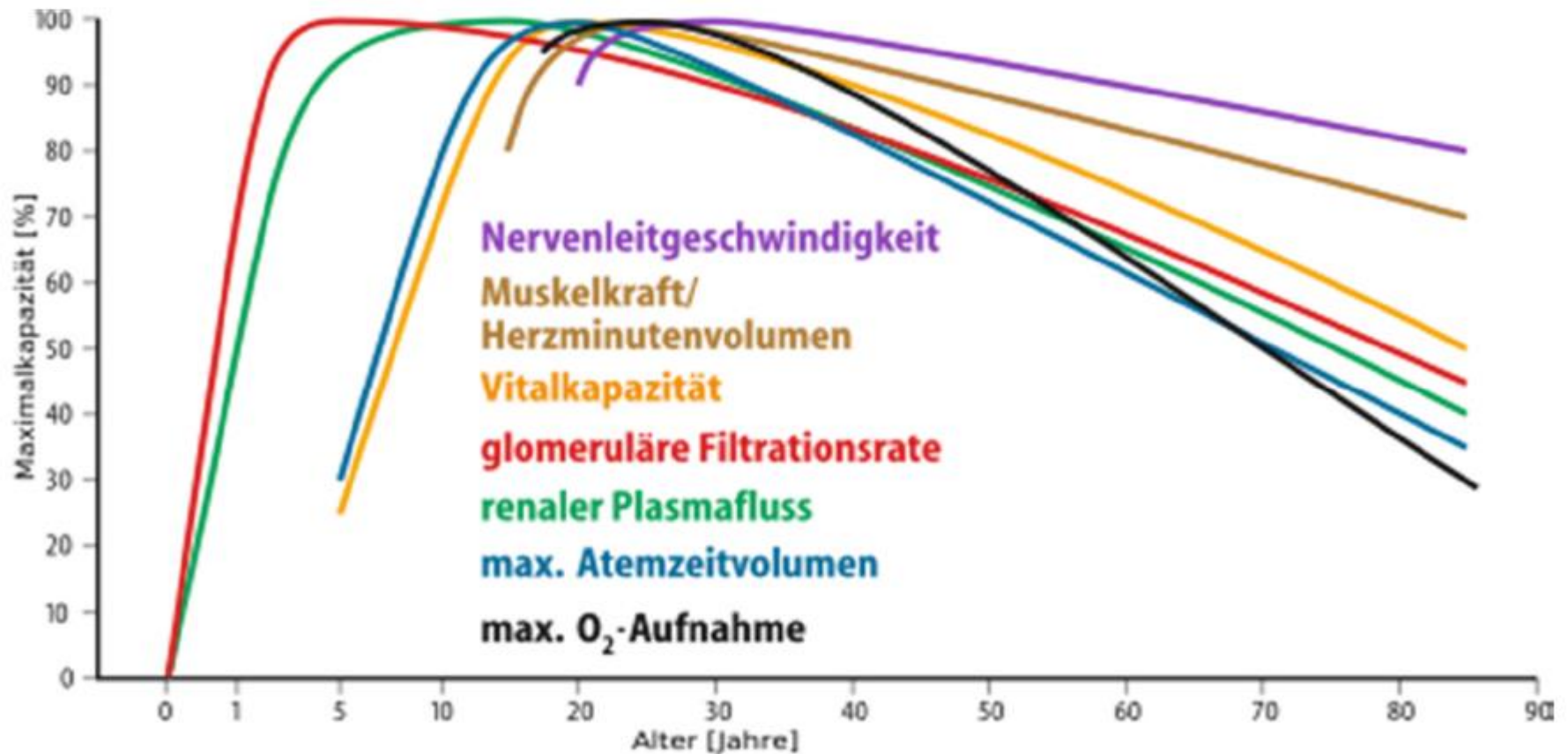
**Prävention von Frakturen von hoher Priorität**

# Wie kann ich mein Sturzrisiko verringern?

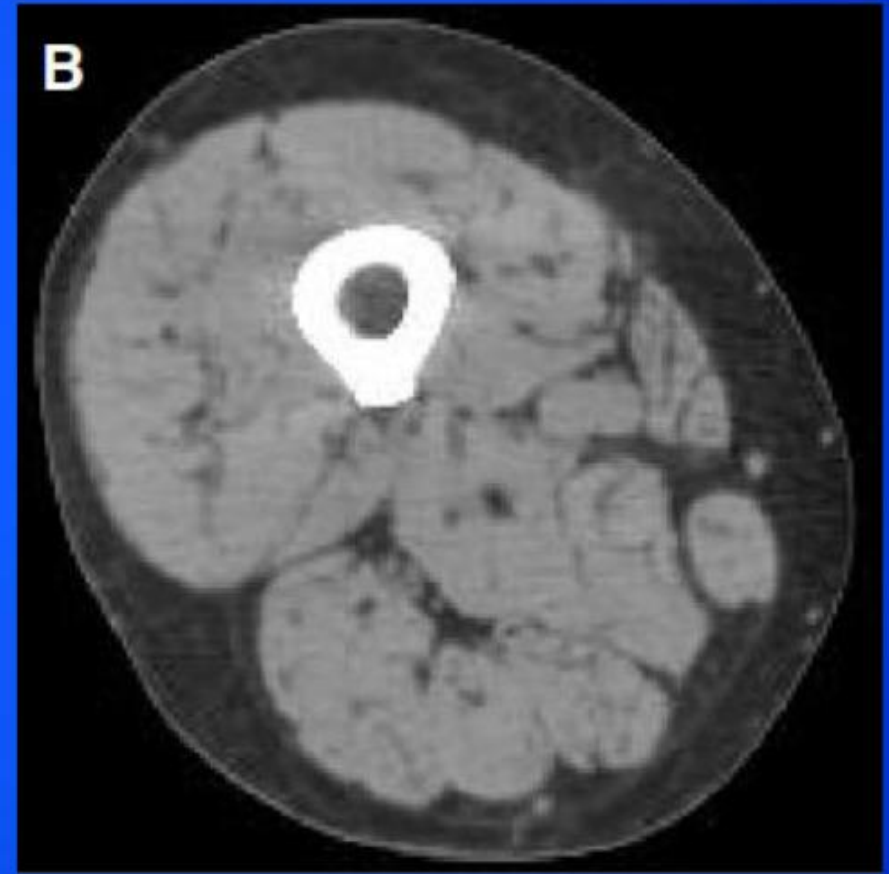
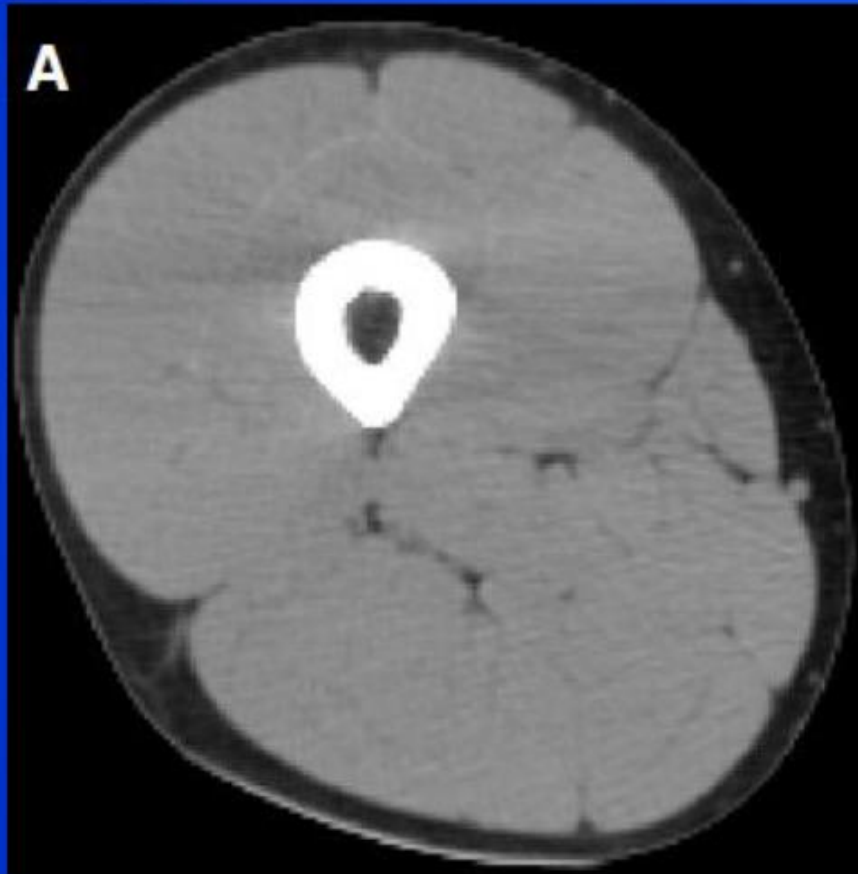
## Typische Stürze

- Nachts im Bad
- An der Türschwelle oder Teppich hängengeblieben
- Beim Gardinen aufhängen
- Beim Aufstehen aus der Badewanne





R. F. Schmidt, F. Lang und G. Thews: *Physiologie des Menschen*. Verlag Springer, 2005



R. Nilwik et al., *Experimental Gerontology* 2013;48: 492–498

# Ursachen

## 1. Der Körper wird schwächer:

- Balance, Kondition und Muskelmasse lassen nach
- Knochendichte verringert sich (Osteoporose)
- Sehkraft und Tastgefühl lassen nach

## **1. Der Körper wird schwächer:**

### **Was kann ich tun:**

- Balance und Koordination: Gymnastik, Qi Gong, Tai Chi, Yoga
- Muskelaufbau:
  - Treppen steigen
  - zu Fuß gehen
  - Übungen im Alltag



# 1. Der Körper wird schwächer:

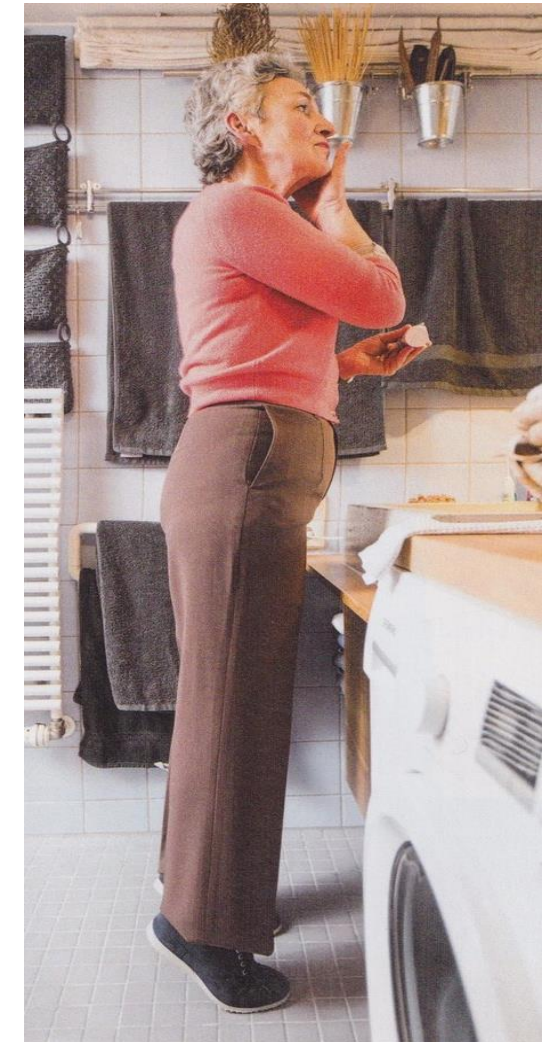
Balance- und Kraftübungen in den Alltag einbauen.



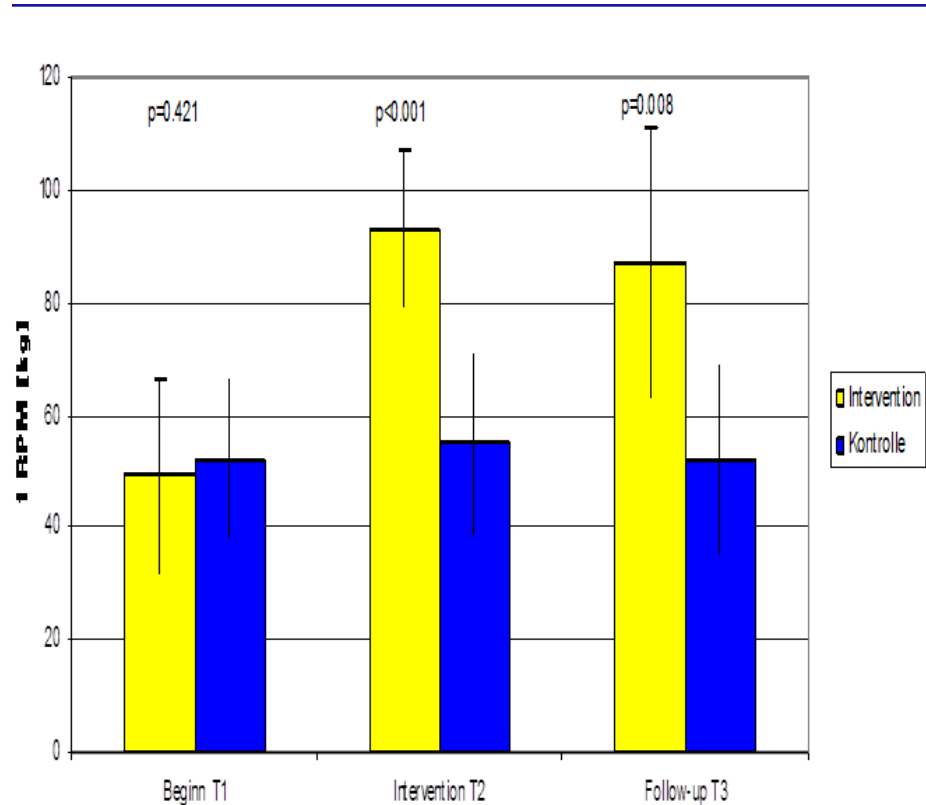


# 1. Der Körper wird schwächer:

Balance- und Kraftübungen in den Alltag einbauen.



# Training



**Patienten ohne Demenz**

*Hauer et al, JAGS 2001*

# 1. Der Körper wird schwächer: Krafttraining für zu Hause:



**Krafttraining für ältere Menschen**  
Anleitungen und Tipps



# 1. Der Körper wird schwächer:

## Krafttraining für zu Hause:

- Immer Arme und Beine



Bilderquelle: Broschüre „Kraftübungen“



Bildquelle: Broschüre „Kraftübungen“

## **1. Der Körper wird schwächer:**

### **Was kann ich tun:**

- Ausreichend Trinken (1,5l/ Tag)
- Ggf. Vit. D zusätzlich
- Gewichtsverlust verhindern (Ziel BMI 24-29)
- Eiweißreiche Ernährung (30 gr./ Mahlzeit)

## Eiweißreiche Ernährung

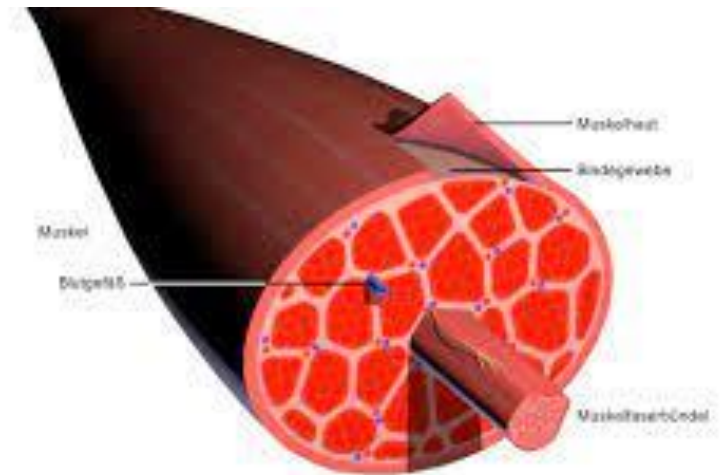


## Eiweißreiche Ernährung

# Proteine zum Erhalt der Muskulatur

Empfehlung:

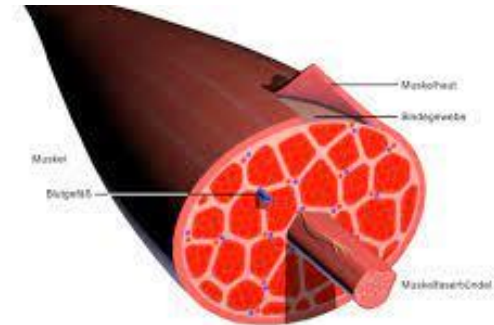
**30 g / Mahlzeit**



## Eiweißreiche Ernährung

### 30 g Eiweiß / Mahlzeit

- 120 gr. Putenbrust
- 110 gr. Tunfisch
- 100 gr. Käse
- 4 Eier
- 350 gr. Quark (1 kg Jogurt)
- 100 gr. Sojabohnen
- 110 gr. Erdnüsse/ Linsen



## Ursachen

### **2. Manche Medikamente steigern das Sturzrisiko:**

- Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Schmerzmittel
- Blutdruck senkende Mittel
- Antidepressiva (vor allem ältere)
- Blasen- bzw. Prostatamedikamente

## **2. Manche Medikamente steigern das Sturzrisiko:**

### **Was kann ich tun:**

Regelmäßige Rücksprache mit dem Hausarzt:

- Sind die Medikamente noch in der Höhe notwendig?
- Gibt es Medikamente die für ältere Menschen verträglicher sind (Priscus Liste, Forta Liste)?

### **Nicht:**

- Einfach absetzen!
- Medikamente ohne Wissen des Hausarztes von verschiedenen Ärzten verschreiben lassen



## Ursachen

### 3. Falscher Stolz und Gewohnheit:

- „das konnte ich schon immer allein!“ (z. B. Gardinenaufhängen oder Kirschen pflücken)
- „die Leiter hält schon seit 20 Jahren“
- „den Weg ins Bad finde ich blind“
- „ich hatte noch nie Probleme mit den Schuhen“



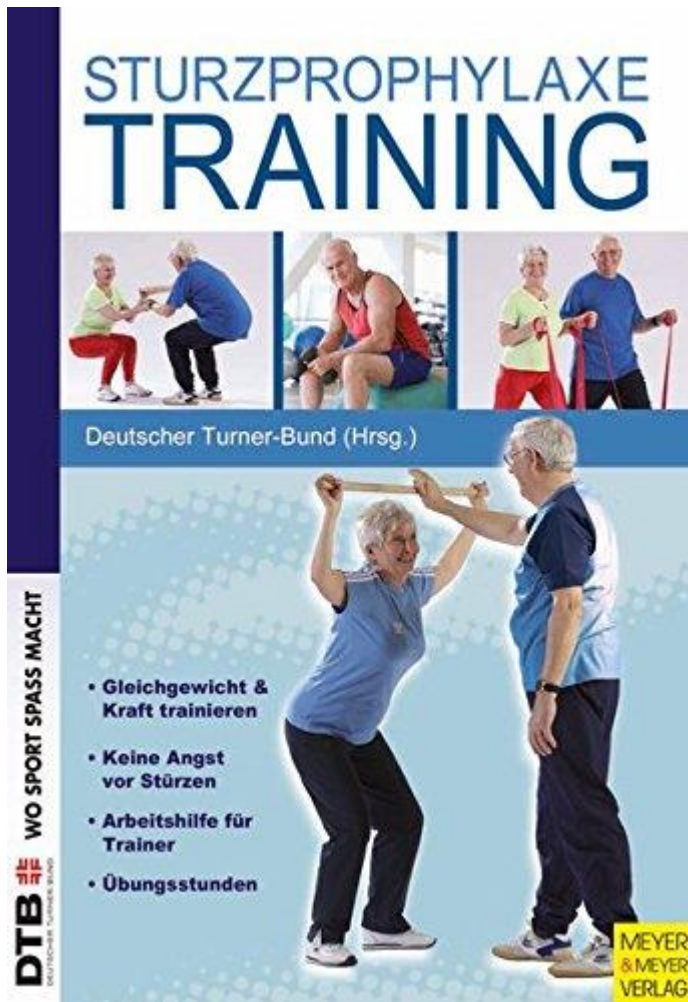
### **3. Falscher Stolz und Gewohnheit:**

#### **Was kann ich tun:**

- Hilfe zulassen
- Risikobasiert Denken (nicht erst handeln, wenn etwas passiert ist)
- Beraten lassen

## **Welche Maßnahmen können das Sturzrisiko senken?**

- Haltegriffe im Bad
- Duschhocker/ Klapphocker
- Helles Licht auf dem Weg zur Toilette
- Bewegungsmelder
- Anti Rutsch Matten für bestimmte Bereiche
- Teppiche entfernen
- Treppen mit Handläufen und rutschfester Auflagen sichern
- Rutschsocken





Vielen Dank!