



Therapiezentrum  
Bennigsen

## Informationen zur Sturzgefahr im Seniorenalter

Liebe Patientin, lieber Patient!

Es ist bekannt, dass ältere Menschen einer erhöhten Gefahr ausgesetzt sind, im fortgeschrittenen Alter zu stürzen.

Die Ursachen häuslicher Stürze sind oft vielfältig. Mehr als 1/3 der Menschen im Alter über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr, die Hälfte davon sogar öfter.

Bei einem von 10 hat dies ernstere Folgen, wie Hüft- und Oberschenkelbrüche oder Kopfverletzungen. In dieser Altersgruppe machen Stürze fast 10% der behandelten Fälle in den Notaufnahmen der Krankenhäuser aus. Meist werden Stürze durch mehrere Faktoren herbeigeführt die sich ungünstig miteinander verketteten.

Einige Gründe können sein

- Erkrankungen des Bewegungsapparates
- Gleichgewichtsstörungen
- Depressionen
- Sehstörungen und Augenerkrankungen
- Gangunsicherheiten
- Muskelschwäche
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Medikamente (Antidepressiva, Neuroleptika, etc).



Therapiezentrum  
Bennigsen

Liegen mehr als vier der oben genannten Risikofaktoren vor, so steigt das Risiko zu stürzen von 8% auf das fast Zehnfache an!

Was können Sie selber dagegen tun?

Zunächst einmal gilt es, die Gefahrenquellen im Haushalt zu beseitigen. Wackelige Leitern und Tritte stellen ein großes Problem dar. Lassen Sie diese fachgerecht prüfen oder tauschen Sie die gegen neue standfestere Modelle aus. Berücksichtigen Sie dabei auch die Beschaffenheit des Fußbodens. Leitern und Tritte sollten natürlich nur auf ebenem Boden aufgestellt werden.

Auch Teppichkanten stellen immer wieder eine häufige Ursache von Stürzen dar. Wenn möglich, verzichten Sie in Ihrer Wohnung ganz auf Läufer oder kleiner Teppiche.

Genauso sollten Sie herumliegende Kabel und Gegenstände regelmäßig beiseite räumen.

Seien Sie nicht zu sparsam und beleuchten Sie Ihre häusliche Umgebung ausreichend, so dass Sie Stolperfallen auch rechtzeitig genug sehen können!

Tragen Sie stets festes Schuhwerk. Lose sitzende Hausschuhe gelten häufig als gefährliche Ursache von Stürzen.

Achten Sie darauf, gerade an warmen Tagen ausreichend zu trinken damit Ihr Kreislauf in Gang bleibt.

Eine Untersuchung besagt, dass vor allem Gleichgewichts- und Gangtraining, sowie Kräftigungsübungen eine deutliche Reduzierung der Risiken herbeiführt.

Versuchen Sie, einfache Übungen in Ihren Alltag einzubauen, z.B. beim Zähneputzen auf einem Bein zu stehen und viel zu bewegen. Nehmen Sie öfter die Treppe und lassen den Fahrstuhl stehen, Stellen Sie sich hin- und wieder auf die Zehenspitzen und wippen auf- und ab.

Noch Fragen hierzu? Gerne beraten wir Sie ausführlich zum Thema Sturzgefahr. Nehmen Sie auch unser Kursangebot hierzu in Anspruch oder lassen einen Check Ihrer häuslichen Umgebung oder der Ihrer Angehörigen von uns vornehmen.

*Ihr Therapiezentrum Bennigsen – Ihre Spezialisten für einen sicheren Stand*