

Kontakt

Während Ihres Aufenthaltes auf der Akutgeriatrie beraten wir Sie gerne zu ihrer Gesundheit und zur Beschaffung von Hilfsmitteln. Zu Hause ist ihr Hausarzt/ihre Hausärztin erste Ansprechperson.

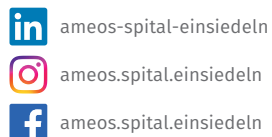
altersmedizin@einsiedeln.ameos.ch



AMEOS Spital Einsiedeln

Stürze bei älteren Menschen

AMEOS Spital Einsiedeln
Spitalstrasse 28
CH-8840 Einsiedeln
T +41 55 418 51 11
info@einsiedeln.ameos.ch
[ameos.ch/einsiedeln](https://www.ameos.ch/einsiedeln)



Stürze bei älteren Menschen

Stürze bei älteren Menschen sind häufig. Die Hälfte der über 80-jährigen Seniorinnen und Senioren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Bewohnerinnen und Bewohner von Langzeitinstitutionen stürzen im Durchschnitt zweimal jährlich. Etwa 15 Prozent dieser Stürze führen zu ernsthaften Verletzungen wie Knochenbrüchen, Kopf- oder Hirnverletzungen. Neben körperlichen Verletzungen führt ein Sturz oft auch zu einem Verlust des Selbstvertrauens und zu Sturzangst.

«Stürze brechen nicht nur Knochen, sondern auch Moral und Selbstvertrauen.»

Zitat: Zehe J. Stürze im Alter. MMW-Fortschritte der Medizin 2017; 159 (13): 52-8. Doi:10.1007/s15006-017-9589-2

Stürze bei älteren Menschen haben unterschiedliche Ursachen, oft auch mehrere gleichzeitig. Mit zunehmendem Alter lassen Koordination und Kraft nach. Herz- und Kreislauferkrankungen werden häufiger. Eine Seh- und Hörschwäche mindert die Orientierung. Medikamente, insbesondere Blutdruck- und Beruhigungsmittel, beeinträchtigen das Gleichgewicht. Hinzu kommen Stolperfallen wie lose Teppiche oder auf dem Boden liegende Gegenstände.



Folgende Massnahmen sind zur Sturzprävention empfohlen:

- Besprechen Sie regelmässig Ihre Medikamente mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, insbesondere bei Schwindel oder nach erfolgtem Sturz.
- Tragen Sie regelmässig Ihre angepasste Brille und Ihre Hörhilfen.
- Trinken Sie ausreichend (mindestens 1.5 Liter pro Tag, es sei denn es ist ärztlich anders angeordnet) und ernähren Sie sich ausgewogen. Achten Sie insbesondere auf eine gute Proteinzufuhr.
- Tragen Sie bequeme, aber festsitzende Schuhe mit rutschfester Sohle, auch zu Hause.
- Verwenden Sie ein passendes Hilfsmittel wie einen Gehstock oder einen Rollator.
- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung, auch für den nächtlichen Toilettengang.
- Eliminieren Sie Stolperfallen wie lose Teppiche oder freiliegende Kabel.
- Benutzen Sie einen Handlauf und montieren Sie Haltegriffe neben der Toilette und in der Dusche. Benutzen Sie einen Duschstuhl oder ein Badebrett und eine Antirutschmatte.
- Bleiben Sie aktiv, indem Sie Ihre Muskulatur trainieren und pflegen Sie ein soziales Leben. Aktiv sein soll Spass machen. Heben Sie beim Gehen die Füsse gut an, bleiben Sie konzentriert und beeilen Sie sich nicht.
- Prüfen Sie, ob ein Notrufknopf Ihnen Sicherheit bietet.