

Grundlagen zur Vermeidung von Sturzunfällen

Hier können sie die Infobroschüre zum Thema „Grundlagen zur Vermeidung von Sturzunfällen“ runterladen. Allerdings wird darauf hingewiesen, daß diese Broschüre keine allumfassende Abhandlung dieses Themas darstellt; Sie ist lediglich eine Zusammenstellung der wichtigsten Maßnahmen, um Stürze zu vermeiden.

Die Statistik zeigt:

- daß 40% der Patienten die aufgrund von Hüftbrüchen im Krankenhaus waren, nicht mehr Stande sind eigenständig zu leben.
- daß jedes Jahr 25% der Patienten an den Folgen ihrer Sturzunfälle sterben.
- daß jeden Tag in Kalifornien im Schnitt zwei ältere Menschen an den Folgen ihrer Sturzunfallverletzungen sterben.

Ein Sturzunfall kann zu Hüftbrüchen, Kopfverletzungen und sogar zum Tode führen. In vielen Fällen tun sich die Patienten außerordentlich schwer ihre Gesundheit wiederzuerlangen und ihr gesamtes Gesundheitsbefinden verschlechtert sich.

Allein in Kalifornien erleiden 1.3. Millionen ältere Menschen Verletzungen von Sturzunfällen. Besonders anfällig sind Menschen über 80 oder Menschen, die schon vorher einen Sturzunfall erlitten haben. Da ihre körperlichen Fähigkeiten (Sehvermögen, Gehör, Gefühl und Gleichgewichtssinn) abbauen fühlen sich Menschen mit steigendem Alter beim Gehen zunehmend unsicher. Menschen die Angst haben zu stürzen, nehmen an weit weniger Aktivitäten teil. Ferner kann das Umfeld derart beschaffen und gestaltet sein, daß sich die Person darin unsicher fühlt.

Doch die gute Nachricht ist, daß mit genügend Wissen diese Sturzunfälle vermieden werden können.

Wie können wir Sturzunfälle vermeiden?

Wissenschaftler haben festgestellt, daß die Vorbeugung von Sturzunfällen aus vielen Komponenten besteht. Als erstes muß die Person erkennen, was ihn oder sie in Sturzgefahr bringen kann. Manche dieser Gefahren können vermieden werden. Ärzte und Krankenkassen können beim Identifizieren dieser Gefahren helfen und Präventivmaßnahmen vorschlagen. Spezielle körperliche Aktivitäten können die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn erhöhen und somit das Risiko eines Sturzunfalls vermindern. So können auch Veränderungen im gewohnten Lebensbereich (zu Hause, Arbeit, etc.) helfen Gefahrenumstände zu

beseitigen und die betroffene Person beim täglichen Leben zu unterstützen. Obwohl dies keineswegs eine allumfassende Auflistung von Methoden zur Vermeidung von Sturzunfällen ist, ist sie ein guter Einstieg.

Beratung durch Fachkräfte (Risikoabschätzung und Folgemaßnahmen)

Der erste Schritt besteht darin sich bei einer medizinischen Fachkraft eine Risikoabschätzung für eventuelle Sturzgefahr einzuholen. Fragen sie einfach ihren Arzt während der Routineuntersuchung inwiefern für sie ein hohes Sturzfallrisiko vorliegt. Zu einigen der gesundheitsbedingten Faktoren, welche das Unfallrisiko erhöhen, gehören: Osteoporose, hohes Alter (ab 80), Veränderungen im Gleichgewichtssinn und Gehverhalten, weiterhin Veränderungen im Sehvermögen und Gefühlssinn und die Einnahme von mehreren Medikamenten. Bestimmte Medikamente führen bei älteren Menschen zu Schwindelanfällen. Wenn sie sich über einige dieser Risiken informiert haben und in Erfahrung gebracht haben, inwiefern sie persönlich davon betroffen sein könnten, können sie zusammen mit ihrem Arzt, ihrer Familie und/oder anderen medizinischen Fachkräften die Faktoren bestimmen, welche dazu beitragen können ihr Sturzgefahrnisiko zu verkleinern.

Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit (körperliche Aktivitäten)

Untersuchungen haben ergeben, daß das Trainieren der Balance, Beweglichkeit und Kraft, nicht nur dem Körper und der Gesundheit zu Gute kommt, sondern auch das Risiko eines Sturzunfalls vermindert. Statistiken zeigen, daß die meisten älteren Menschen nicht regelmäßig Sport betreiben und daß 35% der Menschen über 65 keinerlei Freizeitaktivität ausüben. Durch das Fehlen jeglicher sportlichen Aktivität fällt es den Betroffenen außerordentlich schwer sich nach einem Sturzunfall zu erholen. Aus Angst einen weiteren Sturzunfall zu erleben, schränken die Betroffenen oftmals ihre körperliche Aktivität noch mehr ein. Um das Risiko eines Sturzunfalls zu vermeiden gibt es viele kreative und streßfreie Methoden und Übungen, z.B. Tai Chi.

Veränderungen im persönlichen Umfeld

Das persönliche Umfeld birgt viele Gefahren. Ältere Menschen sind besorgt im eigenen zuhause vom Bad oder der Treppe zu stürzen. Außerhalb des Hauses sorgen unebene oder gebrochene Gehwege für Stolpergefahr. Veränderungen im eigenen Heim und im direkten Umfeld vermindern die Sturzgefahr und geben der Betroffenen Person ein Gefühl der Sicherheit. In der Badewanne und/oder der Dusche, können Griffe installiert werden, einfache Sitzgelegenheiten eingebaut werden und

rutschige Oberflächen entfernt oder modifiziert werden. Treppen können mit Geländern und adäquatem Licht versehen werden. Außerdem kann man die einzelnen Stufen besser bemerkbar machen, z.B. mit Farbkontrasten. Schäden im Gehweg sollten beim zuständigen Verkehrsbauamt gemeldet werden.