

Aktiv gegen Sturzangst

Wenn Kinder stürzen, stehen sie in der Regel wieder auf und laufen unbekümmert weiter. Wenn ältere Menschen das Gleichgewicht verlieren und stürzen, kann das nicht nur schwerwiegende körperliche Konsequenzen haben: Viele Senioren fürchten sich vor dem nächsten Sturz und schränken ihren Alltag ein. Folge ist ein massiver Verlust an Lebensqualität.

von Sabine Schindler-Marlow

Stürze gehören zu den häufigsten und komplexesten geriatrischen Syndromen. Sie tragen nicht nur zu einem beträchtlichen Anteil zur erhöhten Krankheits- und Sterberate bei, sondern auch zu funktionalen Verlusten, der Angst erneut zu stürzen sowie der frühzeitigen Einweisung in Seniorenpflegeeinrichtungen.

Exakte Zahlen zur Häufigkeit von Stürzen fehlen in Deutschland weitgehend. Es wird geschätzt, dass von den zu Hause lebenden über 65-jährigen Personen etwa 30 bis 40 Prozent mindestens einmal jährlich stürzen, von den über 80-Jährigen rund die Hälfte. Etwa zehn von 100 Stürzen verursachen behandlungsbedürftige Verletzungen, etwa ein bis zwei von 100 Stürzen führen zu Oberschenkelhalsbrüchen. Pro Jahr ereignen sich in Deutschland über 100.000 Hüftfrakturen bei Personen über 65 Jahre. Pflegeheimbewohner haben ein besonders hohes Risiko zu stürzen, hier stürzt mehr als die Hälfte der Bewohner mindestens einmal im Jahr. Mit steigendem Alter und zunehmender Morbidität steigt das Risiko, Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Obwohl viele hochbetagte Personen unter Gangunsicherheiten leiden, werden Stürze und Sturzangst von den Betroffenen verdrängt und eher selten kommuniziert, da der mit dem Sturz verbundene Kontrollverlust als tiefgreifender Einschnitt in die eigene Unabhängigkeit erlebt wird. Menschen definieren ihr Menschsein unter anderem über den aufrechten Gang. Im Sturz geht dieser verloren, häufig kombiniert mit dem Gefühl, Selbstständigkeit zu verlieren. Aus Angst vor einem erneuten Sturz werden in der Folge viele Alltagsbewegungen vermieden, Schonhaltungen schleichen sich ein.

Sturzprävention im Kreis Neuss und in Köln

Ärztinnen und Ärzte, die sich für das Projekt im Rhein-Kreis Neuss interessieren, können hierzu Infomaterial anfordern bei: Sabine Schindler-Marlow, Ärztekammer Nordrhein, Stabsstelle Kommunikation, Tersteegenstraße 9, 40474 Düsseldorf, E-Mail: sabine.schindler-marlow@aekno.de
Ansprechpartnerin für die Sturzprävention in Köln ist: Erika Meißner, Gesundheitsamt Stadt Köln, Neumarkt 15-21, 50667 Köln, E-Mail: gesund-im-alter@stadt-koeln.de

Sie wirken sich negativ auf die Bewegung und das Gleichgewicht aus. Ein zusätzliches Sturzrisiko entsteht und Lebensqualität geht durch zunehmende Einschränkung auf die eigenen vier Wände verloren.

Die individuellen wie auch die gesellschaftlichen Folgen von Stürzen und Hüftfrakturen sind erheblich. Rund 50 Prozent der Patientinnen und Patienten erlangen nach einer Hüftfraktur ihre Beweglichkeit nicht mehr zurück und etwa 20 Prozent werden ständig pflegebedürftig.

Sturzgefahren aktiv ansprechen

Aufgrund der vorliegenden Fakten gehört das Thema Sturzprävention zu den vordringlichsten Aufgaben zur Gesunderhaltung älterer Menschen. Ärztinnen und Ärzte spielen eine wichtige Rolle bei der Sturzprävention. Sie haben einen besonderen Zugang zu Senioren, da nahezu alle älteren Menschen in ärztlicher Betreuung sind. Das aktive Ansprechen der Sturzangst erleichtert es vielen Patienten, über das Thema zu reden und ihre Sorgen zu äußern. Das Hausärztlich-Geriatrie Basisassessment dient beispielsweise der früh-

zeitigen Erkennung von geistigen und körperlichen Auffälligkeiten, die relevante Folgeerkrankungen nach sich ziehen können. Mit Hilfe spezifischer Testverfahren, etwa dem Timed Up&Go und dem Geh- und Zähltest, kann unter anderem das Sturzrisiko älterer Patienten standardisiert erhoben werden, um rechtzeitig medizinische, pflegerische und soziale Interventionen zu planen. Bei auffälligen Resultaten können ein Kraft- und Balancetraining, eine Begehung des häuslichen Umfeldes mit Wohnraumberatung und weitere Maßnahmen empfohlen werden. Kraft- und Balancetrainings in Gruppen bewirken nicht nur den Erhalt der Mobilität, sie stärken auch das Selbstbewusstsein und helfen, Sturzangst zu minimieren.

Ein Teil der sturzpräventiven Maßnahmen ist genuine ärztliche Aufgabe, wie die Überprüfung und nötigenfalls Anpassung von Sehleistung und Medikation. Zu weiteren Maßnahmen wie Kraft- und Balance-Trainingskursen existieren bisher keine einheitlichen standardisierten Maßnahmen, die von definierten Trägern angeboten werden. Evidenzbasierte Angebote müssen daher regional eruiert werden. Die Ärztekammer Nordrhein hat beispielsweise im Rahmen ihres Präventionsprogramms „Gesund und Mobil im Alter“ seit 2002 Projekte zur Sturzprävention in Pflegeheimen und im ambulanten Setting im Rhein-Kreis Neuss initiiert: In Kooperation mit dem Rhein-Kreis Neuss und gefördert durch die BKK Deutsche Bank wird ein Kraft- und Balance-Training von spezifisch ausgebildeten Trainern nach Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren in Seniorenbegegnungsstätten angeboten.

Die Deutsche Sporthochschule Köln bietet in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Köln ebenfalls ein Bewegungsprogramm für Kölner Seniorinnen und Senioren unter dem Namen „gesund & mobil – fit für 100“ an.



Kraft- und Balance-Trainings in der Gruppe senken das Sturzrisiko und helfen, Sturzangst unter Seniorinnen und Senioren zu minimieren. Foto: Fotolia.com