

Wo: PR2 - Thema 2 - Modul 2.2 - drittes Video zu Video-Ressourcen: "Sturzprävention bei älteren Menschen"

<https://edusexage-mooc.eu/topic2/>

VIDEO: Sturzprävention für ältere Menschen

Doug Douglas, RN, CAMAC Trauma Services: Jeden Tag erleben wir in der Notaufnahme eine Vielzahl von Stürzen. Wir beobachten mehr Stürze in der älteren Bevölkerung, vor allem in der Altersgruppe der über 65-Jährigen und älter. Bei einem von fünf dieser Stürze kommt es zu einer schweren Verletzung, sei es eine Arm-, Bein-, Becken- oder Hüftfraktur oder im schlimmsten Fall zu einem Schädel-Hirn-Trauma oder anderen Kopfverletzungen. Jährlich erhalten wir landesweit etwa 8000 Einweisungen. Im CAMC General Hospital wurden im letzten Jahr 1149 Verletzungen allein durch Stürze und sturzbedingte Verletzungen aufgenommen. Das erregt die Aufmerksamkeit unserer Unfallchirurgen und der Trauma-Gesellschaft. Häufige Ursachen für Stürze sind Fettleibigkeit, eine allgemeine Schwäche der unteren Extremitäten, eine überwiegend sitzende Lebensweise, Medikamenteneinnahme oder -missbrauch, schlechte Beleuchtung oder Sehprobleme (fehlende Beleuchtung im Haus, unübersichtliche Wege, wenn man nachts zur Toilette geht). Manchmal sind sogar Haustiere die Ursache für einen Sturz. Was können wir also tun, um Stürze zu verhindern?

Elisha Young, PT, CAMC Physical Therapy Center: *Tipps zur Sturzprävention*. Es gibt mehrere Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um Stürze zu verhindern. Eine Möglichkeit ist, Ihr Zuhause sicherer zu machen. Bringen Sie Haltegriffe im Badezimmer, in der Dusche und beim Heraussteigen an. Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung und nachts für ein Nachtlicht, vor allem in den Fluren. Vermeiden Sie außerdem Stolperfallen. Wenn Sie Kabel auf dem Boden liegen haben, sollten Sie diese aufheben. Vermeiden Sie Teppichböden. Achten Sie auch darauf, dass Sie geeignete Schuhe tragen, also keine Flipflops oder Slipper. Achten Sie auf eine gute, gesunde Ernährung, nehmen Sie kalziumreiche Lebensmittel zu sich, trinken Sie mindestens sechs bis acht Gläser Wasser pro Tag, achten Sie auf eine ausreichende Aufnahme von Vitamin-D und sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Achten Sie darauf, dass er die Medikamente, die Sie einnehmen, überprüft und Ihr Sturzrisiko abklärt, wenn Sie Angst vor Stürzen haben oder in der Vergangenheit gestürzt sind. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Arzt Bescheid weiß, denn so kann er Ihnen helfen, den nächsten Schritt zu tun, den Sie brauchen. Fördern Sie Ihre Gesundheit auch durch sportliche Betätigung (Spaziergänge, Aerobic und Übungen zur Stärkung der Beine). Die Aufrechterhaltung der richtigen Körperkraft und des Gleichgewichts ist ein wichtiger Schlüssel zur Vermeidung von Stürzen. Dies können Sie durch Sportkurse in Ihrem örtlichen Fitnessstudio erreichen, z. B. durch Aerobic oder Tai Chi. Wenn Sie zusätzliche Tests benötigen, können Physiotherapeuten Tests wie den TUG-Test (Timed Up and Go) und den 30-Sekunden-Sitz-Steh-Test durchführen, mit denen sich Ihre Schwächen und Gleichgewichtsstörungen genau bestimmen lassen.