Wir beraten Sie gern!

Dieses Faltblatt kann Ihnen nur einen groben Überblick vermitteln. Für offen gebliebene Fragen wenden Sie sich daher bitte vertrauensvoll an Ihren Arzt beziehungsweise Ihre Ärztin. Wir beraten Sie zum Thema IKKpromed, rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.

IKK-Servicetelefon
0800 8579840
(24/7 zum Nulltarif)

www.ikk-gesundplus.de

ikk gesund plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

40081 (08.23) – Stand 07/2020, Wende Verlag

ikk promed



Osteoporose

Sturzrisiken und Vermeidung von Stürzen

ikk gesund plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Sturzrisiken erkennen – Stürze vermeiden

Im Rahmen des vom Behandlungsprogramm IKKpromed befürworteten Behandlungsansatzes bei Osteoporose steht die Vermeidung von Knochenbrüchen an erster Stelle. Denn wenn unsere Knochen krankheitsbedingt ausdünnen, büßen sie zwangsläufig an Stabilität ein. Infolgedessen wird unser Skelett porös und brüchig. Das führt dazu, dass bei einem sturzbedingten Aufprall deutlich eher die Gefahr einer Fraktur (medizinisch für Bruch) droht, als dies bei nicht von Osteoporose Betroffenen der Fall ist.

Hinzu kommt, dass Brüche bei verminderter Knochendichte oft komplizierter ausfallen und auch schlechter verheilen. Insofern sind durch einen Sturz zugezogene Frakturen bei Osteoporose ein häufiger Grund für eine Krankenhauseinweisung. Vor allem älteren Menschen fällt es anschließend oft sehr schwer, wieder „auf die Beine" zu kommen. Leider kommt es auch immer wieder vor, dass dies nicht vollständig oder gar nicht gelingt. Genau deshalb ist es so wichtig, Ihrem Sturzrisiko weitestgehend entgegen zu wirken.

Im Folgenden möchten wir Sie

- über sturzbegünstigende Faktoren aufklären,
- Ihnen Hilfsmittel zur Ermittlung Ihres persönlichen Sturzrisikos vorstellen und
- Wege aufzeigen, was Sie selbst gegen die Sturzgefahr tun können.



Welche Faktoren begünstigen einen Sturz?

Personengebundene Faktoren

- altersbedingtes Nachlassen von Gelenkbeweglichkeit, Muskelkraft, Gleichgewichtssinn, Reaktions- und Sehvermögen;
- bereits in der Vergangenheit aufgetretene Stürze;
- Begleiterkrankungen einhergehend mit Kreislaufschwankungen, Bewusstseins-, Gleichgewichts-, Geh- und Sehstörungen, Lähmungserscheinungen, Schädigungen des Tastsinns und/oder allgemeiner Schwäche: z. B. Arthrose (Gelenkverschleiß), Gicht, Rheuma, Bandscheibenvorfall, Schlaganfall, Bluthochdruck/Blutunterdruck, Herzrhythmusstörungen, Koronare Herzkrankheit, Arterienverkalkung, Blutarmut, Diabetes mellitus, Netzhautdegeneration, grauer/grüner Star, Demenz, Morbus Parkinson, Krampfanfälle.

Verhaltensbedingte Faktoren

- Überschätzung eigener Fähigkeiten und mangelndes Risikobewusstsein z. B. bei der Hausarbeit;
- nachlassen sturzvorbeugender Fitness (z. B. Gelenkbeweglichkeit, Muskelkraft, Gleichgewichtssinn) infolge eines passiveren Lebensstils;
- Verwendung riskanter Steighilfen (z. B. Stuhl zum Leuchtmitteltausch, Gardinenaufhängen, Staubwischen);
- schwer zugängliche Aufbewahrung von Alltagsgegenständen (z. B. Küchengeschirr zu hoch);
- Schuhwerk mit hohen Absätzen, glatten Sohlen und/oder ohne Fersenhalt;
- nächtlicher Toilettengang – besonders bei schlechter Ausleuchtung, bei verstärktem Harndrang infolge einer Inkontinenz sowie auf nicht rutschfesten Socken oder barfuß;
- Treppe hinuntersteigen mit ungeeigneter Brille (z. B. Lesebrille);
- Einnahme von Medikamenten mit Nebenwirkungen und/oder Wechselwirkungen (bei Einnahme mehrerer Arzneimittel) im Hinblick auf Reaktionsvermögen, Kreislauf und Gleichgewichtssinn: z. B. bestimmte Antidepressiva, Blutdrucksenker, Medikamente zur Regulierung des Blutzuckers, bestimmte Schlaf- und Beruhigungsmittel;

- Alkoholkonsum – ganz besonders bei gleichzeitiger Medikamenteneinnahme sowie missbräuchliche Überdosierung von Arzneimitteln;
- Flüssigkeitsmangel – z. B. aufgrund eines verminderten Durstgefühls bei älteren Menschen.

Faktoren aus dem Wohnumfeld

- schlechte Nachtbeleuchtung z. B. im Bereich von Eingängen, Fluren, Treppen oder auf dem Weg zwischen Bett und WC;
- Treppen mit zu hohen, offenen, unterschnittenen oder zu schmalen Tritten (z. B. bei Raumspar-/Wendeltreppen); Stufen mit überstehenden Kanten, glatter Oberfläche oder lose aufliegenden Treppenläufern; fehlende, zu kurze oder unterbrochene Handläufe;
- fehlender Antirutschbelag und/oder Haltegriffe in der Dusche;
- Stolperfallen z. B. durch Teppiche, Läufer, Bettvorleger, Fußmatten, Türschwellen oder lose verlegte Kabel (z. B. Verlängerungskabel) sowie Stoß- und Stolperfallen durch zu eng stehende oder zu weit in den Raum ragende Möbel;
- Jahreszeit- und witterungsbedingte Glätte z. B. im Garten sowie auf allen Wegen durch Nässe, herabgefallenes Laub, Schnee oder Glatteis.



Wie kann ich selbst mein persönliches Sturzrisiko ermitteln?

Der folgende Fragenkatalog ermöglicht Ihnen eine erste Einschätzung Ihres Sturzrisikos. Darüber hinaus ist er auch für Ihren Arzt beziehungsweise Ihre Ärztin hilfreich. Daher bitte beim nächsten Praxisbesuch mitnehmen!

Nr.	Ihre Fragen	Ja	Nein
1	Alter über 65?	☐	☐
2	Bereits gestürzt?	☐	☐
3	Ich muss nachts häufig mindestens einmal zur Toilette?	☐	☐
4	Ich leide häufig/dauerhaft unter folgenden gesundheitlichen Störungen bzw. Einschränkungen:		
	■ Schwindel, sonstige Gleichgewichtsstörungen, Benommenheit?	☐	☐
	■ Zittern in den Gliedmaßen, weiche Knie, Krampfanfälle?	☐	☐
	■ Lähmungserscheinungen oder anderweitig eingeschränkte Beweglichkeit in Armen, Beinen, Füßen?	☐	☐
	■ Sehstörungen, stark beeinträchtigtes Sehvermögen?	☐	☐
5	Der Beipackzettel eines meiner Medikamente nennt eine/mehrere der folgenden Nebenwirkungen:		
	■ (plötzlicher) Blutdruckabfall?	☐	☐
	■ Beeinträchtigung des Reaktionsvermögens und/oder der Konzentrationsfähigkeit?	☐	☐
	■ Benommenheit, Müdigkeit, Schläfrigkeit, Verwirrtheit?	☐	☐
	■ Schwindel oder sonstige Gleichgewichtsstörungen?	☐	☐
6	Ich betreibe selten bis gar keinen Sport?	☐	☐
7	Ich bewege mich auch sonst eher wenig?	☐	☐
8	Ich habe zunehmend Probleme beim Gehen und Stehen?	☐	☐
9	Ich habe zunehmend Probleme bei Alltagsverrichtungen?	☐	☐
10	Ich bin oft unkonzentriert und/oder hektisch?	☐	☐

Auswertung:

- Erhöhtes Sturzrisiko: ab drei Ja-Antworten
- Stärker erhöhtes Sturzrisiko: ein zusätzliches „Ja“ bei Frage Nr. 2, 3, 4, 5 oder 8

Bedenken Sie aber bitte:

Selbst ein stärker erhöhtes Sturzrisiko stellt zunächst nur eine mögliche (!) Gefahr dar, gegen die man etwas tun kann. Was genau, erfahren Sie im Abschnitt: „Was kann ich selbst gegen die Sturzgefahr tun?“

Was kann ich selbst gegen die Sturzgefahr tun?

Sturzereignisse gehen zu 90 Prozent nicht nur auf eine, sondern mehrere Ursachen zurück. Daher werden Sie auch an mehreren Risikofaktoren gleichzeitig ansetzen müssen, wenn Ihre Sturzvorsorge effektiv sein soll. Sich nur von dem einen Läufer im Flur zu trennen, ist schon ein guter und richtiger Ansatz, kommt aber dem berühmten „Tropfen auf den heißen Stein" gleich. Mehrere Modellvorhaben und Untersuchungen zum Thema „Sturzvorsorge" ergaben, dass vorbeugende Maßnahmen das Sturzrisiko um bis zu 40 Prozent senken können. Als besonders wirksam erwiesen sich dabei Programme, bei denen mehrere Maßnahmen kombiniert zur Anwendung kamen:

- an erster Stelle die Verbesserung des Gleichgewichts,
- begleitet von Übungen zur Beweglichkeit und Kräftigung der Beinmuskulatur sowie
- ergänzt z. B. um eine Korrektur des Sehvermögens
- und die Beseitigung von Stolperfallen.

Allerdings macht es nicht allein die Anzahl der Vorsorgemaßnahmen. Vielmehr sollte Ihr Vorgehen auch gezielt sein und genau an den Faktoren ansetzen, die Sie wirklich betreffen. Die nachfolgenden Abschnitte sind daher eher als allgemeine Anregungen zu verstehen. Die konkrete Ausgestaltung Ihres persönlichen Maßnahmenkatalogs sollten Sie immer in enger Abstimmung mit Ihrem behandelnden Arzt beziehungsweise Ihrer behandelnden Ärztin vornehmen.

Werden Sie aktiv!

Ein schlechter Fitnesszustand ist eines der bedeutsamsten Sturzrisiken. Daher unsere nachdrückliche Bitte: Werden Sie aktiv!

Alle sonstigen Maßnahmen zur Entschärfung des Sturzrisikos wirken letztlich nur begrenzt, wenn Ihre Fitness außen vorbleibt. Sie haben sich schon lange nicht mehr sportlich betätigt? Oder unterliegen bereits gesundheitlichen Einschränkungen?



Auch dann spricht nichts dagegen, sich verstärkt körperlich zu betätigen. Ganz im Gegenteil! Allerdings sollten Sie sich in diesen beiden Fällen erst recht vorher mit Ihrem behandelnden Arzt beziehungsweise Ihrer behandelnden Ärztin abstimmen. Training bedeutet Anpassung an körperliche Aktivität. Deshalb ist Training gerade für ältere Menschen besonders wichtig, da ihnen körperliche Aktivitäten zunehmend schwerer fallen.

Übrigens

- *Auch hochbetagte Menschen sind noch trainierbar. Dies haben entsprechende Modellvorhaben z. B. in Pflegeheimen sehr erfolgreich bewiesen.*

Ein „rundes" Fitnessprogramm sollte die folgenden Komponenten trainieren: Koordination, Reaktionsschnelligkeit, Gleichgewicht, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. In diesem Rahmen können auch gezielte Maßnahmen zur Verminderung einer eventuell vorhandenen Sturzangst ergriffen werden.

Ein positiver Effekt speziell auf die Knochendichte und das Frakturrisiko kann darüber hinaus durch ein sogenanntes Widerstandstraining erreicht werden. Hierbei werden Elemente aus stärker beanspruchenden Sportarten (High-Impact-Sportarten, wie z. B. Aerobic) mit Bestandteilen eines intensiveren Krafttrainings kombiniert. Es setzt allerdings bereits eine gewisse Fitness voraus.

Ein gutes Grundlagentraining für im Hinblick auf Sturzprävention geforderte Fähigkeiten bieten:

- (Nordic)Walking, Joggen, Wandern, Tanzen;
- Trockengymnastik (bei großer Sturzangst auch Wassergymnastik)
- sowie Tai-Chi.

Für (Wieder-)Einsteigende empfiehlt es sich, unter Anleitung sowie im Rahmen eines Funktions- oder Rehasport-Trainings zu beginnen. Entsprechende Angebote bieten z. B. Sportvereine, Volkshochschulen oder physiotherapeutische Einrichtungen. Außerdem gibt es zunehmend spezielle Seniorensportkurse. Wer sich mit sportlichen Betätigungen gar nicht anfreunden kann, sollte zumindest ein gewisses Maß an Bewegung in seinen Alltag einbauen, wie zum Beispiel Treppe steigen oder Radfahren.

Entschärfung von Stolperfallen

Neben der Stärkung Ihrer körperlichen Fitness sollten Sie als Osteoporose-Betroffene auch der Entschärfung möglicher Stolperfallen besondere Aufmerksamkeit schenken. Dies gilt besonders dann, wenn Sie schon einmal gestürzt sind. Es empfiehlt sich, hierbei Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Denn man selbst wird sich schwertun, in seinem gewohnten Umfeld alle Gefahrenquellen auf Anhieb zu erkennen. Hierfür kommen Wohnberatungsstellen infrage, die auch Tipps zur Sturzvorsorge im häuslichen Umfeld anbieten.

Adressen über Einrichtungen vor Ort kann man erfragen bei Seniorenberatungsstellen, Seniorenämtern, Pflegediensten, Sozialstationen, Pflegestützpunkten und Seniorengruppen.

Im Internet findet man entsprechende Beratungsangebote zum Beispiel beim

- Deutsche Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (das-sichere-haus.de),
- beim Verein „Barrierefrei Leben" (www.online-wohn-beratung.de),
- bei der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Wohnungsanpassung e.V. (www.wohnungsanpassung-bag.de) oder
- bei der Caritas (www.caritas.de/glossare/wohnberatungsstellen).

Überprüfung sturzgefährlicher Nebenwirkungen bei Medikamenten

Die Überprüfung sturzgefährlicher Nebenwirkungen gehört in die Hände Ihres Arztes beziehungsweise Ihrer Ärztin. Natürlich können Sie selbst im Beipackzettel nachlesen, ob sich Hinweise auf eventuelle Sturzrisiken finden. Vielleicht beeinträchtigen solche Nebenwirkungen auch bereits Ihren Alltag. Dann sollten Sie das Thema unbedingt beim nächsten Arztbesuch ansprechen.



Wichtig

- *Keinesfalls sollten Sie Medikamente, die Ihnen „sturzgefährlich" erscheinen, eigenmächtig absetzen. Denn nur Ihr Arzt beziehungsweise Ihre Ärztin kann entscheiden, ob bei einem z.B. lebenswichtigen Medikament die Risiken den Nutzen wirklich überwiegen.*

Besonders wichtig ist eine regelmäßige ärztliche Kontrolle, wenn Sie mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen (Multimedikation mit fünf oder mehr Arzneimitteln).

Denn dann kann es zu Wechselwirkungen zwischen den eingenommenen Medikamenten kommen, die das mit den Nebenwirkungen verbundene Sturzrisiko einzelner Präparate sogar noch erhöhen. Bedenken Sie in diesem Zusammenhang bitte, dass es zwischen Alkohol und Medikamenten ebenfalls zu Wechselwirkungen kommen kann, die die Sturzgefahr erhöhen. Im Zweifelsfall sollten Sie daher immer erst Ihren Arzt beziehungsweise Ihre Ärztin fragen, ob ein „Gläschen in Ehren" erlaubt ist.

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Sturzvorsorge. Und vor allem: Bleiben Sie körperlich aktiv und „standhaft!"

Ihre IKK gesund plus