

AKTIV DOSSIER

Zum Herausnehmen & Sammeln

M 2 Ä 0 R 2 Z 1



CENTER FIR
ALTERSFROEN

SICHERHEIT IM ALLTAG

RECHTZEITIG HANDELN

Foto: © Prostock-studio – StockAdobe.com

LE RISQUE DE CHUTES AU QUOTIDIEN

Prévenir vaut mieux que guérir

VERSION
FRANÇAISE
SUR DEMANDE:
☎ 36 04 78-35
info@rbs.lu

Zu Hause fühlen wir uns sicher und gut aufgehoben – dennoch passieren in den eigenen vier Wänden sehr viele Unfälle. Diese kommen in jedem Lebensalter vor, jedoch steigt das Risiko mit der Zahl der Lebensjahre. Die allermeisten Verletzungen sind auf Stürze zurückzuführen. Ein solcher Unfall kann auch nach der körperlichen Genesung noch lange spürbar bleiben, etwa mit der Angst, erneut hinzufallen.

Welche Möglichkeiten gibt es, um Stürzen vorzubeugen und sich im Alltag sicherer zu fühlen? Auf den folgenden Seiten finden Sie zahlreiche Anregungen und Tipps, wie Sie nicht nur Ihr Umfeld sturzsicher gestalten, sondern was Sie darüber hinaus selbst tun können, um „trittsicher“ zu bleiben und Ihre Autonomie und Lebensqualität zu bewahren.

STURZ- PROPHYLAXE

RECHTZEITIG VORSORGE TREFFEN

Wie und wann sollte man sich über seine Sicherheit im Alltag Gedanken machen? Interview mit Jörg Bidinger, Gerontologe.



Jörg Bidinger
Gerontologe, Leiter des RBS-Fortbildungsinstituts und Lehrbeauftragter an der Universität Luxemburg

Wenn man über Sturzprophylaxe spricht, hat man oft das Bild einer hochbetagten, mobil eingeschränkten Person vor Augen. Ist dieses Bild immer zutreffend, oder, anders formuliert, ab welchem Alter ist eine Person sturzgefährdet?

Wenn Muskeln nicht trainiert werden, werden sie nach und nach abgebaut. Dieser Prozess, der auch schon bei jungen Menschen zu beobachten ist, beschleunigt sich im Alter. So weiß man heute, dass bei einem über 60jährigen, der zwei Wochen lang bettlägerig ist, bis zu 30% der Muskelmasse abgebaut werden. Dazu kommt, dass auch das Reaktionsvermögen im Alter nachlässt

und man sich, wenn man stolpert, nicht mehr so schnell auffangen kann.

Auch die Knochen werden poröser, so dass das Risiko, bei einem Sturz eine schwere Verletzung zu erleiden, zunimmt. Die Kombination aus Muskelabbau, der einen Sturz wahrscheinlicher macht, und Abnahme der Knochendichte, die die Verletzungsgefahr beim Sturz erhöht, führt dazu, dass Stürze und ihre Folgen zu den häufigsten Todesursachen im Alter zählen.

Ich würde sagen, dass der Eintritt in den Ruhestand der Zeitpunkt ist, ab dem man in punkto Sturzprophylaxe Vorsorge treffen sollte. Der Lebensstil verändert sich, man hat es endlich „geschafft“ und genießt die wohlverdiente Rente. Ohne es wirklich wahrzunehmen, bewegt man sich weniger und begünstigt dadurch unfreiwillig den Muskelabbau. Das muss aber nicht sein: viel Bewegung und ein adaptiertes Muskeltraining können dem gezielt entgegenwirken.

Ein Sturz ist nicht nur schmerzhaft, sondern kann auch langfristige Folgen haben. Was sind die häufigsten Folgen eines Sturzes?

Die extremste Folge eines Sturzes ist natürlich der Tod, entweder durch den

Sturz selbst oder als Auslöser einer Folgeerkrankung, wie einer Lungenentzündung oder Thrombose, die durch die lange Immobilisierung ausgelöst werden.

Doch auch ein Hüftbruch oder eine andere schwere Verletzung sind schlimm genug und benötigen eine lange Genesungszeit. Dabei besteht immer die Gefahr, dass ein Rest an Einschränkung bleibt, sei es, weil man ängstlicher geworden ist, und einen erneuten Sturz verhindern möchte, oder körperlich nicht mehr so belastbar ist. Dies führt zu einem Teufelskreis, weil man sich dann weniger bewegt und so die Muskeln nicht mehr genug beansprucht. Die Folge sind Muskelabbau und ein erhöhtes Risiko für einen erneuten Sturz.

Auch psycho-soziale Traumata zählen zu den Folgen: durch die zunehmende Isolation, weil man das Haus nicht mehr verlässt, können Depressionen, Verwirrtheit bis hin zur Demenz ausgelöst oder verstärkt werden.

Ein Sturz kann also schwerwiegende Folgen haben und die Lebensqualität auf Dauer erheblich einschränken.

Was kann man präventiv tun, um Stürze zu vermeiden?

Man sollte sich früh genug über die Problematik informieren und nicht erst reagieren, wenn man sich unsicher fühlt. Denn der Muskelabbau und die Abnahme des Reaktionsvermögens verlaufen am Anfang unbemerkt. Optimal ist es, spätestens bei Renteneintritt mit einem leichten Muskel- und Gleichgewichtstraining zu beginnen. Auch sollte man regelmäßig seine Sehkraft überprüfen lassen und seine Brille anpassen.

Verschiedene Medikamente können sich negativ auf den Gleichgewichtssinn auswirken. Wenn man mehrere

Medikamente nimmt, sollte man auch auf die Wechselwirkungen achten. Deshalb ist es wichtig, seine Medikation mit dem Hausarzt abzusprechen und anzupassen.

Und natürlich sollte man sein Umfeld, sprich seine Wohnung, auf Stolperfallen hin überprüfen und gegebenenfalls umgestalten.

Besuchen Sie auch den Vortrag von Jörg Bidinger zum Thema: „Stürze vermeiden – aber wie?“.

Mehr Informationen hierzu finden Sie auf Seite 41

STURZ- GEFAHRENQUELLEN

Ein Sturz ist ein komplexes und multifaktorielles Geschehen, das heißt, dass viele Einzelfaktoren zu einem Sturz beitragen können.

Als Auslöser gelten personen- und verhaltensbezogene sowie umgebungsbezogene Faktoren.

Insgesamt sind immer verschiedene Aspekte für ein Sturzgeschehen verantwortlich. Auch die Folgen sind gleichermaßen verschieden und haben unterschiedliche Auswirkungen (z.B. Verstauchungen, Brüche, Entwicklung von Sturzangst, Immobilisierung, Isolation).

Das allgemeine Sturzrisiko minimiert sich bereits beim Ausschalten eines einzigen Risikofaktors.

→ Personenbezogene Faktoren:

- Gleichgewichts-/Balanceprobleme
- Muskelabbau
- Gangveränderung
- diverse Erkrankungen, die einen Einfluss auf Motorik, Sensibilität und damit Mobilität haben
- ein schlechter Allgemeinzustand
- Sehbeeinträchtigungen
- Beeinträchtigungen im Denken und in der Stimmung, hervorgerufen z.B. durch Verwirrtheit, Demenz, Depression
- Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen können
- Sturzvorgeschichte und damit eventuell bedingte Angst vor Stürzen

→ Umgebungsbezogene Faktoren:

- Schuhe und Kleidung (z.B. loses Schuhwerk)
- Sturzgefahren innerhalb/außerhalb von Gebäuden und Räumen
- witterungsbedingte Sturzgefahren
- Medikamente (z.B. Neben-/Wechselwirkungen, unregelmäßige Einnahme)

→ Verhaltensbezogene Faktoren:

- Unsachgemäße/riskante Verwendung von Hilfsmitteln (z.B. auf einen Stuhl steigen)
- Ungeeignete Aufbewahrung von Alltagsgegenständen
- Hektik/Stress



Ein schlecht liegender Teppich kann leicht zur Stolperfalle werden

STURZANGST UND DIE PSYCHOSOZIALEN FOLGEN

Der Sturz als multifaktorielles Geschehen führt vor allem bei älteren Menschen häufig nicht nur zu körperlichen Beschwerdebildern und Funktionseinschränkungen, sondern auch zu psychischen Belastungen.



Foto: © Manuel Jabara - R.L. - StockAdobe.com

Sturz → Immobilisierung → erneuter Sturz



Strategieentwicklung zur Sturzvermeidung →

- Muskelabbau
- Beweglichkeitseinschränkung
- Abnahme Gleichgewichtsfähigkeit

Mit der Angst vor einem erneuten Sturz schränken sich die Betroffenen häufig selbst in ihrer Mobilität deutlich ein. Aus der Angst heraus, wieder einen neuen Sturz zu erleben, reduzieren sich die Bewegungsaktivitäten immer stärker. Die psychosozialen Sturzfolgen sind daher häufig nicht minder ausgeprägt. Vor allem bei älteren Menschen, die ein Sturzereignis erlitten haben, wird deutlich, dass die Angst vor einem erneuten Sturz den gesamten Alltag prägt. Die Folgen daraus sind weitreichender als häufig vermutet wird. Geleitet von der Angst zu stürzen, kommt es bei den Betroffenen häufig zu Immobilisierung und damit zu einer veränderten Gesamtmotorik. Es findet ein Muskelabbau statt, es kommt zu Beweglichkeitseinschränkungen und die Gleichgewichtsfähigkeit nimmt ab.

Die in der Abbildung aufgezeigten Folgen vor einem Sturzgeschehen sind vielfältig und können im ungünstigsten Fall zu völligem Mobilitäts- und Autonomieverlust führen, was auch in einer Pflegebedürftigkeit enden kann. Betroffene leben dann häufig isoliert, nehmen nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teil, neigen nicht selten zu Depressivität. Auch die Pflege durch Angehörige kann Immobilisierung hervorrufen. Die oft gut gemeinte Tat („das musst du nicht mehr machen“), sprich die verstärkte Übernahme von alltäglichen Aktivitäten, kann ungewollt zum Verhängnis werden und das Sturzrisiko indirekt erhöhen.

VERÄNDERTES GLEICHGEWICHT IM ALTER

Alter an sich ist kein Grund für Schwindel oder Fallen. Dennoch nimmt das Risiko, an Schwindel zu erkranken im höheren Alter zu. So geben etwa 60% aller weiblichen und 50% aller männlichen Personen über 70 Jahre Schwindel und Gleichgewichtsstörungen an. Schwindel tritt im höheren Alter so häufig auf, dass es in der Praxis nicht selten als „normales“ physiologisches Altersphänomen interpretiert wird.

Eher selten kommen isoliert vorhandene Krankheiten der am Gleichgewichtssystem beteiligten Organe als Ursache für Schwindelzustände bei älteren Menschen in Frage. Um dies abzuklären, empfiehlt sich der Besuch bei einem Hals-Nasen-Ohren Spezialisten.

Ohne das Vorliegen eines Körperschadens führt Immobilität, sei es aus Be-

quemlichkeit, mangelndem Antrieb oder Ängstlichkeit, insbesondere aus Angst vor Stürzen, zur Minderung des abrufbaren Potentials des Gleichgewichtssystems. Daraus ergibt sich die Gefahr des Schwindels sowie eine erhöhte Sturzgefahr. Schon kleinere, eigentlich banale Störungen der Raumorientierung können dann tatsächlich zum Schwindel, Stolpern und schließlich auch zu Stürzen führen.

TESTEN SIE IHR GLEICHGEWICHT

Test	Anleitung	Ziel
1. Rhomberg	Füße parallel und direkt nebeneinander, Arme hängend	10 Sekunden ruhig stehen bleiben
2. Semi-Tandemstand	Ein Fuß auf halbe Fußlänge vorsetzen	10 Sekunden ruhig stehen bleiben
3. Tandemstand	Füße in einer Linie hintereinander stellen	10 Sekunden ruhig stehen bleiben
4. Einbeinstand – Augen auf	Ein Bein ca. 10 cm vom Boden abheben, angehobenes Bein darf nicht angelehnt oder abgesetzt werden	10 Sekunden
5. Einbeinstand – Augen zu	Ein Bein ca. 10 cm vom Boden abheben, angehobenes Bein darf nicht angelehnt oder abgesetzt werden	10 Sekunden
6. Tandemgang vorwärts/rückwärts	Fußspitzen an Ferse setzen und auf einer Linie laufen	8 Schritte
7. Aufstehetest	5x so schnell wie möglich vom Stuhl (Sitzhöhe 45 cm) aufstehen und wieder setzen, Arme auf der Brust verschränken	Weniger als 10 Sekunden

Tabelle basierend auf: Informationsbroschüre der MedClin Klinik am Brunnenberg / Sturzprophylaxe: Rechtzeitig handeln – Gesundheit

Dieser Test dient dazu, sich selbst bewusst zu machen, wie gut (oder schlecht) der eigene Gleichgewichtssinn ist. Es handelt sich hier jedoch nicht um ein Verfahren zur Stellung einer Diagnose.

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Gleichgewichtssinn nachlässt, dann sprechen Sie darüber mit Ihrem Hausarzt oder konsultieren Sie gegebenenfalls einen Hals-Nasen-Ohren Spezialisten.

Wie auch immer Ihr Test ausgefallen ist, es ist immer sinnvoll, sich zu bewegen und gezielt seine Muskeln und seine Balance zu trainieren. Informieren Sie sich bei Ihrer **Gemeinde** oder Ihrem **Club Senior** über Kurs-Angebote. Anregungen, um zu Hause zu trainieren finden Sie auf der Seite des Sportministeriums www.aktivdoheem.lu

VORTRAG

„Dem Schwindel auf der Spur“ von Dr. Jacques Majerus

(siehe S.42)

KURSREIHE

„Gleichgewicht & Koordination“ mit Rebecca Wolf

(siehe S.42)

CHECKLISTE ZUM ERKENNEN VON GEFAHRENQUELLEN

Die meisten Stürze ereignen sich im häuslichen Umfeld.
Überprüfen und ermitteln Sie deshalb anhand dieser Checkliste mögliche Unfallquellen.

IHR WOHNRAUM

- | | | |
|--|--------------------------|----------------------------|
| 1. Haben die Treppen durchgehend griffsichere Handläufe? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 2. Sind die Treppenstufen gut erkennbar? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 3. Sind die Treppenstufen auch bei Nässe trittsicher und rutschfest? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 4. Sind Unebenheiten hinsichtlich Bodenbelägen bzw. Türschwellen ausgeglichen? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 5. Sind die Bodenbeläge der Fußböden rutschfest und trittsicher und dies auch bei Nässe? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 6. Sind die Teppiche trittsicher befestigt und frei von hoch stehenden Kanten? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 7. Ist der Boden frei von Kabeln und anderen Stolpergefahren? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 8. Sind die Laufwege mit und ohne Gehhilfen gut begehbar? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 9. Wird die Beleuchtung im Eingang und im Treppenhaus automatisch eingeschaltet? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 10. Ist im Eingangsbereich der Lichtschalter gut zu erreichen? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 11. Geht das Licht ohne Verzögerung an? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 12. Bietet das Licht ausreichend Helligkeit? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 13. Ist ein Nachtlicht oder eine Nachttischlampe vorhanden? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 14. Stehen alle Möbel fest und sicher? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 15. Sind die Küchenschränke in der richtigen Höhe angebracht? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 16. Sind häufig gebrauchte Gegenstände in den Schränken leicht zu erreichen? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 17. Sind Stuhlkissen gegen Herunterrutschen gesichert? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 18. Ermöglicht die Höhe des Bettes ein angenehmes Aufstehen bzw. Hinlegen? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 19. Ist das Telefon gut erreichbar? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 20. Sind Ihre Notrufnummern eingespeichert? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 21. Hat eine Vertrauensperson für Notfälle einen Zweitschlüssel zur Wohnung? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 22. Tragen Sie sicheres Schuhwerk auch zu Hause? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |

IHR BAD / TOILETTE

- | | | |
|---|--------------------------|----------------------------|
| 1. Ist der Fußboden auch bei Nässe rutsch- und trittsicher? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 2. Sind Bade- und Duscmatten sowie WC-Vorlagen rutschfest? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 3. Ist auf der Toilette das Hinsetzen und Aufstehen problemlos möglich? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 4. Gibt es auf der Toilette Haltegriffe zum Hinsetzen und Aufstehen? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 5. Ist das Toilettenpapier gut erreichbar? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 6. Ist das Waschbecken groß genug, um darauf Utensilien abzulegen? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 7. Ist das Waschbecken stabil genug, um sich daran festzuhalten? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 8. Ist der Wasserhahn gut erreichbar und einstellbar? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 9. Gibt es eine Sitzgelegenheit am Waschbecken? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 10. Ist der Spiegel individuell angebracht? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 11. Ist der Ein- und Ausstieg in die Dusche/Badewanne gut möglich? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 12. Sind Haltegriffe zum Ein- und Ausstieg in die Dusche/Badewanne vorhanden? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 13. Gibt es rutschfeste Unterlagen in und vor der Dusche/Badewanne? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 14. Ist genug Bewegungsfreiheit im Bad gegeben, auch mit Gehhilfen? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |
| 15. Sind die Handtücher leicht erreichbar? | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEIN |

Quelle Checkliste: Informationsbroschüre der Medioclin Klinik am Brunnenberg
Sturzprophylaxe: Rechtzeitig handeln – Gesundheit

Fragen, die Sie mit NEIN beantworten, zeigen Ihnen Handlungsbedarf an.

Wenn Sie sich beraten lassen möchten bezüglich einer Anpassung Ihrer Wohnung zur Verbesserung oder zum Erhalt der Mobilität, so können Sie sich an ADAPTH asbl wenden.

Lesen Sie hierzu unseren Beitrag auf der folgenden Seite.

Allgemeine Quellenangaben:

Informationsbroschüre der Medioclin Klinik am Brunnenberg
Sturzprophylaxe: Rechtzeitig handeln – Gesundheit
Schaaf H., Walther L.E., Hesse G.,
Was das Gleichgewicht im Alter schwinden lassen kann, HNO Kompakt, 2, 2009.
<https://www.pflege.de/pflegende-angehoerige/pflegewissen/sturzprophylaxe>
<https://www.osteoporose.de/selbsthilfe/sturzprophylaxe>



Häufig gebrauchte
Gegenstände sollten gut
erreichbar sein

Foto: © Seventyfour – StockAdobe.com

ADAPTH ASBL

DAS BERATUNGSBÜRO FÜR BARRIEREFREIES BAUEN



Wenn die Gesundheitsumstände wohnliche Anpassungen zur Verbesserung oder zum Erhalt der Mobilität erfordern, aber auch, wenn Sie sich schon beim Bauen oder Umbauen präventiv und langfristig über barrierefreies Wohnen informieren wollen, können Sie sich an die Experten von ADAPTH

wenden. Das vom Familienministerium teilfinanzierte Beratungsbüro informiert Sie kostenlos und lässt Ihnen einen Bericht mit einer funktionellen und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Lösung zukommen.

Der Service beginnt mit einem Beratungsgespräch beim Ihnen zu Hause, während dem einer der acht Ergotherapeuten von ADAPTH die Problematik der Wohnsituation begutachtet. Der daraus erfolgende Bericht umfasst die festgestellten Probleme, entsprechende Lösungsvorschläge sowie Skizzen und Produktreferenzen, so dass dieser Bericht als Lastenheft für die mit den Arbeiten beauftragte Firma genutzt werden kann.

Die Beratung von ADAPTH ist kostenlos. Sämtliche danach in Auftrag gegebenen Arbeiten gehen zu Lasten des Kunden. Gegebenenfalls kann ADAPTH Sie über die Möglichkeit eines Antrags bei der Pflegeversicherung oder über andere finanzielle Beihilfen beraten. Die Antragstellung bei der Pflegeversicherung untersteht allerdings Ihnen selbst. (Siehe nebenstehenden Kasten)

Als reines Beratungsbüro führt ADAPTH selbst keine Umbauarbeiten durch. Sie wählen die Firma Ihres Vertrauens, um die Arbeiten durchführen zu lassen. Anzuraten ist, immer zwei Kostenvoranschläge einzuholen, um die Preise zu vergleichen. Als Anhaltspunkt kann ADAPTH Ihnen eine Liste der Handwerkskammer mit zugelassenen Firmen übermitteln.

Bei Bedarf kann ADAPTH ebenfalls den Ablauf der Arbeiten verfolgen und begutachten. Wenn die Finanzierung des Auftrags von der Pflegeversicherung bewilligt ist, sind diese Leistungen inbegriffen.

Eventuelle Kostenbeteiligung der Pflege- versicherung

Ein Antrag kann bei der Pflegeversicherung gestellt werden, wenn ein Hilfsbedarf von länger als sechs Monaten besteht. Dieser Antrag muss vom Kunden selbst gestellt werden und umfasst zwei Formulare, die einerseits von Ihnen und andererseits vom behandelnden Arzt auszufüllen sind.

Ein Sachbearbeiter der Pflegeversicherung wird gegebenenfalls vor Ort feststellen, welche Umbaukosten erstattet werden, dies bis zu einem maximalen Betrag von 28.000 €.

Wichtig: Die Pflegeversicherung übernimmt keine Kosten für Arbeiten, die bereits vorher durchgeführt wurden! Nach den Umbauarbeiten muss der Antragsteller mindestens ein Jahr an der betreffenden Adresse wohnen bleiben, plus einen Monat pro Teilbetrag von 350 € der erstatteten Summe. Das heißt: Wenn Sie z.B. 1.050 € erstattet bekommen, müssen Sie mindestens 1 Jahr plus $(1050:350=)$ 3 Monate an der betreffenden Adresse wohnen bleiben. Sollte dies nicht der Fall sein, kann die Pflegeversicherung eine Rückzahlung der erstatteten Kosten fordern.

Die genauen Konditionen eventueller Rückzahlungen werden von Fall zu Fall von der Pflegeversicherung bzw. der CNS untersucht und entschieden.



ADAPTH asbl

36, route de Longwy – L-8080 Bertrange
Tel.: 43 95 58 1 – Fax: 43 95 58 99 – www.adapth.lu

Wir bedanken uns bei Mike Pastecchia, Ergotherapeut bei ADAPTH, für die Informationen.