

Stürze im Alter wirksam verhüten

Aktion

*Das
sichere
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



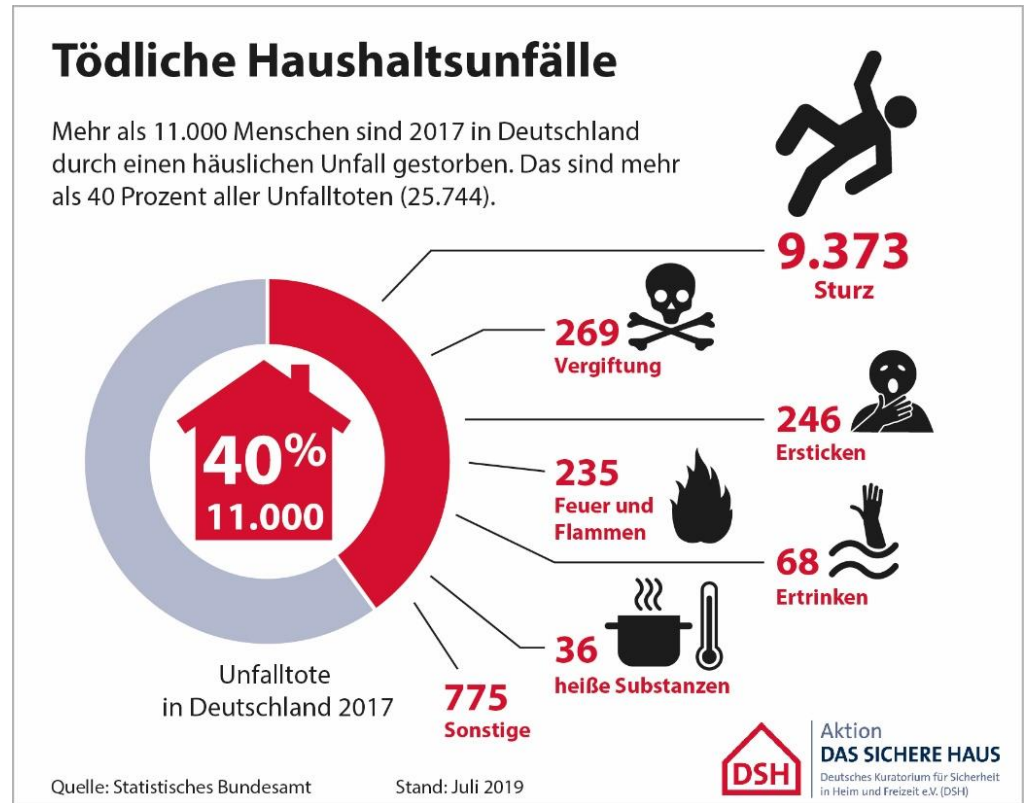
Übersicht

- Das Unfallgeschehen in Deutschland
- Gründe für Stürze im Alter
- Kraft und Balance – warum sind sie so wichtig?
- Selbsttest „Bin ich sturzgefährdet?“
- Sport und Bewegung stärken Körper und Seele
- Gefahren in der Wohnung

- Kostenfreies Informationsmaterial

Das Unfallgeschehen in Deutschland

- 25.744 Unfalltote insgesamt 2017 in Deutschland
- Davon rund 40 Prozent, 11.002, tödliche Unfälle im Haushalt.
- **Häusliche Stürze: 9.373**
- Zum Vergleich: 3.308 tödlich Verunglückte im Straßenverkehr



Zahlen und Fakten Unfallgeschehen

- Über **11.000** Menschen **sterben** pro Jahr nach einem **Unfall zu Hause**.
- Fast **90 %** der Unfalldoten sind über 65 Jahre alt.
-> Pro Jahr über **fast 10.000** Senioren!
- Hauptunfallursache für tödliche Unfälle im Haushalt sind Stürze.
- **9.400** Menschen sind 2017 in Deutschland durch einen Sturz im Haushalt gestorben

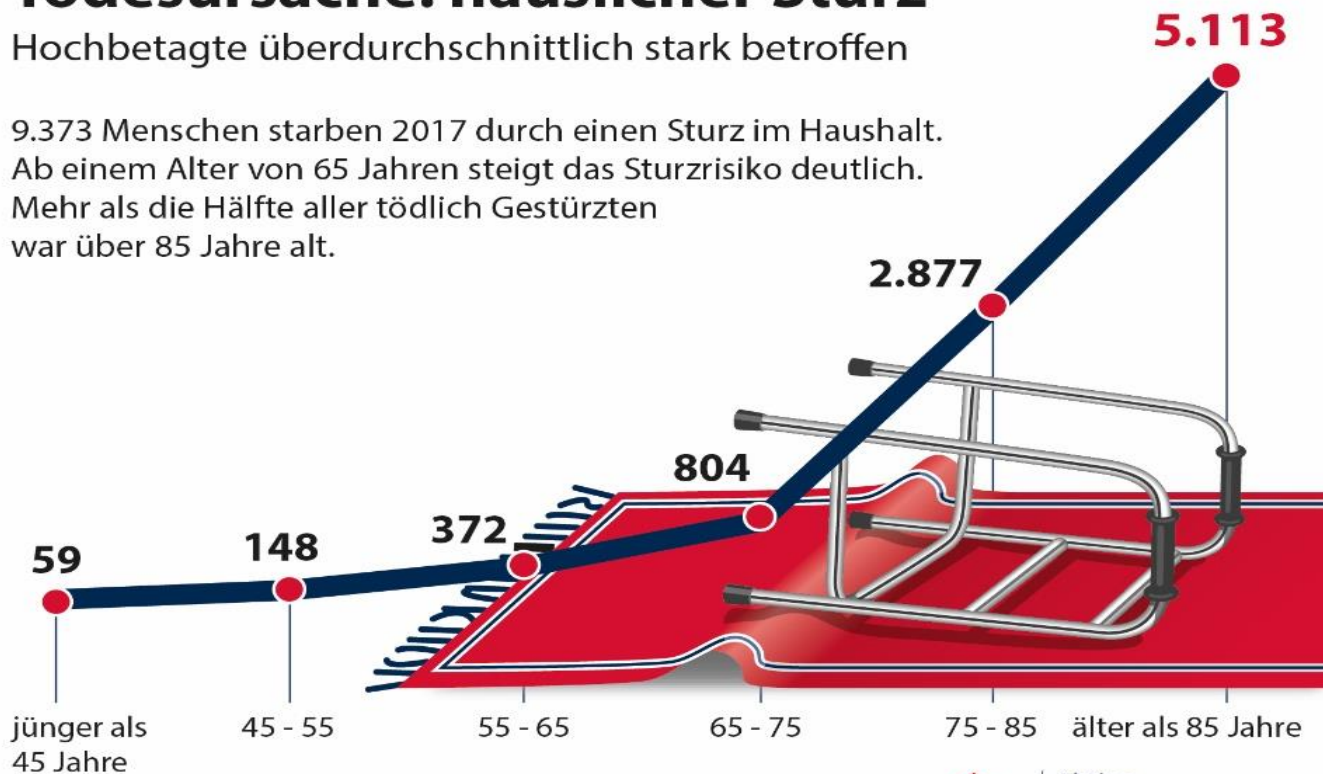
Im Durchschnitt 25 Tote täglich in Deutschland nach einem häuslichen Sturz!

Zahlen und Fakten Sturz

Todesursache: häuslicher Sturz

Hochbetagte überdurchschnittlich stark betroffen

9.373 Menschen starben 2017 durch einen Sturz im Haushalt.
Ab einem Alter von 65 Jahren steigt das Sturzrisiko deutlich.
Mehr als die Hälfte aller tödlich Gestürzten war über 85 Jahre alt.



Quelle: Statistisches Bundesamt

Stand: Juli 2019



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

Gründe für Stürze im Alter ⁽¹⁾

Manche Medikamente steigern das Sturzrisiko:

- Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Blutdrucksenkende Mittel
- Psychopharmaka (z.B. Antidepressiva)

Das können Sie tun:

- Mindestens 1 x pro Jahr alle Medikamente mit dem Arzt besprechen (auch rezeptfreie Mittel!)
- Fragen Sie Ihren Arzt nach der PRISCUS-Liste mit für Senioren ungeeigneten Medikamenten

Gründe für Stürze im Alter (2)

Nachlassende Sehkraft / Makuladegeneration:

- Mehr Licht erforderlich, um deutlich zu sehen
- Zunehmende Blendempfindlichkeit
- Verkleinerung des Gesichtsfelds

Das können Sie tun:

- Mindestens 1 x pro Jahr zum Augenarzt gehen
- Zeit für die Gewöhnung an Gleitsichtbrillen einplanen – Treppensteigen üben

Gründe für Stürze im Alter (3)

Osteoporose:

- Ab ca. 40 Abbau der Knochenmasse
- Zunehmende Knochenbrüchigkeit, auch bei leichten Unfällen

Das können Sie tun:

- Calciumreiche Ernährung und ausreichend trinken
- Ggf. Vitamin D und Calcium im Winter ergänzen
- Viel Bewegung und Spaziergänge an der frischen Luft

Gründe für Stürze im Alter (4)

- **Bescheidenheit:** die abgetragenen Hausschuhe tun es noch, die wackelige Leitern ebenso, kein Licht anmachen ...
- **Falscher Stolz:** „Das konnte ich schon immer allein.“ Beispiele: Fensterputzen, Aufhängen von Gardinen
- **Gewohnheiten:** „Den Weg ins Bad finde ich blind – auch nachts“

Kraft und Balance – Warum so wichtig?

Am Anfang steht die Frage: Wie sturzgefährdet bin **ICH** überhaupt?“

Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf der Kraft und dem Balance-Gefühl.

Muskelkraft stärken – Warum?

- Gangsicherheit und Ausdauer
- Besseres Abfangen bei einem Sturz durch kräftige Oberarmmuskulatur
- Leichteres Aufstehen nach einem Sturz

Erhalt von Selbständigkeit und Unabhängigkeit.

Balancegefühl stärken – Warum?

- Steigert die Gangsicherheit
- Man kann sich besser halten, wenn man stolpert
- Vertrauen in den eigenen Körper und Sicherheit bei z.B. von einem Stuhl aufstehen, Treppensteigen, Aktivität außerhalb des Hauses

Erhalt von Selbständigkeit und Unabhängigkeit.

Selbsttest „Bin ich sturzgefährdet“



Ein kurzer Selbsttest für Senioren

Bin ich sturzgefährdet?

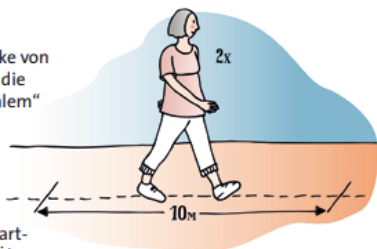
Nachlassende Balance und Muskelkraft können schnell zu einem Sturz führen. Um zu erkennen, wie fit Sie sind, eignen sich die folgenden vier Übungen. Zur Durchführung benötigen Sie eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger.



Selbsttest „Bin ich sturzgefährdet“

1 Gehgeschwindigkeit

Markieren Sie eine ebene Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem“ Tempo ab, starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten und stoppen Sie einige Schritte nach dem zweiten Strich. Die Zeit läuft von dem Augenblick, an dem Sie den „Startstrich“ überschreiten, bis zum Überqueren des zweiten Striches.



Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten: _____ Sekunden

2 Beinkraft

Versuchen Sie, fünfmal hintereinander so schnell wie möglich von einem Stuhl mit normaler Sitzhöhe aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Dabei sind die Arme vor dem Körper verschränkt. Die Beine sind im Stand gestreckt, beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal mit ausreichend Pause dazwischen durch.



Wenn Sie nicht mit verschränkten Armen, also ohne Hilfe der Stuhllehne, aufstehen können, sollten Sie diesen Test nicht durchführen.

Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten: _____ Sekunden

Testauswertung

Es ist höchste Zeit, etwas für die Fitness zu tun, wenn Sie bei „ruhigem, normalem“ Tempo mehr als 10 Sekunden brauchen, um 10 Meter zu gehen, oder wenn Sie länger als 15 Sekunden brauchen, um fünfmal ohne Hilfe der Armlehne aufzustehen, oder wenn Sie ohne Hilfe der Armlehne gar nicht aufstehen können.

Gleichgewicht im Stand (2 Übungen):

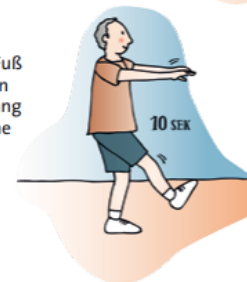
3 Tandemstand

Stellen Sie sich so hin, dass ein Fuß direkt vor dem anderen steht. Die Spitze des hinteren Fußes berührt die Ferse des vorderen Fußes. 10 Sekunden lang halten ohne Hilfe und ohne Festhalten.



4 Einbeinstand

Stellen Sie sich auf einen Fuß und heben Sie den anderen Fuß an. Nun beide Arme lang nach vorn auf Schulterhöhe ausstrecken. 10 Sekunden lang halten ohne Hilfe und ohne Festhalten.



Testauswertung

- ▶ Sie können beide Positionen problemlos 10 Sekunden lang halten? **Prima!** Dann ist Ihr Gleichgewicht gut!
- ▶ Sie können im Tandemstand 10 Sekunden lang stehen, schaffen aber den Einbeinstand nicht? Ihr Gleichgewichtssinn könnte besser sein. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht regelmäßig, um Ihr Sturzrisiko zu verringern. Viele Sportvereine zum Beispiel haben passende Angebote für ältere Menschen.
- ▶ Sie schaffen es weder im Tandemstand noch im Einbeinstand, 10 Sekunden ohne Hilfe frei zu stehen? Ihr Gleichgewichtssinn ist leider nicht so gut! Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, zum Beispiel in einem Turn- und Sportverein mit speziellen Angeboten für ältere Menschen.

Geeignete Sportarten

- **Balance und Koordination:** Qi Gong, TaiChi
- **Muskelaufbau/Kraft:** Gymnastik, Übungen mit Gewichten
- **Ausdauer:** Radfahren, Walken, Schwimmen, Tanzen

Wichtig: Regelmäßig Sport treiben, Intensität langsam steigern, vorher den Arzt fragen!

Fit bleiben – ganz alltäglich

Übungen in den Alltag integrieren

- In der Warteschlange an der Kasse auf einem Bein stehen
- In die Hocke gehen und sich strecken, z.B. in der Küche
- Täglich Balanceübungen durchführen, z.B. auf einem Bein stehen und Zähne putzen

Täglich

- Kraftübungen durchführen, zum Beispiel wiederholt gegen eine Wand drücken (Wandliegestütz)
- Spazierengehen und Wandern
- Treppen steigen

Krafttraining – einfach zu Hause

- In einer Übungseinheit immer **Arme und Beine** trainieren.
- **Bei Schmerzen:** Sofort aufhören! Muskelkater dagegen ist meistens ein gutes Zeichen: Die Muskulatur wächst.
- **Ausrüstung:** Für manche Übungen brauchen Sie zwei Gewichtsmanschetten – sie sind auch eine schöne, sinnvolle Geschenkidee!



Foto: DSH

Krafttraining – einfache Übungen



Aus der Broschüre

„Krafttraining für ältere Menschen“

der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

Gefahren in der Wohnung - Treppe

- Treppenfliesen oder -matten anbringen, vor allem bei glatten Holzstufen
- Steinstufen mit Gummistreifen versehen.
- Erste und letzte Stufe mit Leuchtstreifen kennzeichnen oder farblich abheben.
- Auch Leuchtstreifen auf dem Lichtschalter anbringen
- Treppenstufen blendfrei beleuchten, Halbkugelleuchten
- Zusätzlichen Handlauf auf der Wandseite anbringen
- Geländer auch bei wenigen Stufen anbieten – insbesondere in Gärten mit Hanglage und an der Eingangstür.

Gefahren in der Wohnung - Badezimmer

- **Umbau des Bades in ein barrierefreies Bad** (Norm DIN 18040-2)
- Tipp: **Spezielle Installationsfachbetriebe** verfügen über eine Weiterbildung zur „Wohnraumanpassung im Sanitärbereich“ und zum barrierefreien Wohnen.
- **Förderung möglich** z.B. für Menschen mit Pflegegrad, bis zu 4.000 € pro Person und Maßnahme.
- **Fördermittel** aus Programm „**altersgerecht Umbauen**“ der KfW und des BMIs.



Kleine Veränderung, große Wirkung! (1)

Das wirkt im Bad:

- Haltegriffe neben Toilette und in der Dusche/Wanne (auch: Vakuum) oder Boden-Decken-Stangen
- Rutschhemmer unter dem Duschvorleger und in der Dusche/Wanne
- Höhenverstellbarer Duschhocker mit Gummifüßen oder fest installierter Klappsitz in der Dusche
- Badewanne: Badebrett, Drehsitz oder Wannenaufbau

Kleine Veränderung, große Wirkung! (2)

- **Socken** mit Anti-Rutsch-Sohle, geschlossene Hausschuhe mit Profilsohle
- Bessere **Beleuchtung** in der Nacht:
 - Leuchte für die Steckdose im Flur (Bewegungsmelder)
 - Bewegungsmelder am Bett mit blendfreier Leuchte
 - Blendfreies Licht auf dem Nachttisch

Kleine Veränderung, große Wirkung! (3)

Teppiche sichern:

- Anti-Rutsch-Matten für die Böden, z.B. Gittermatten für Steinfußböden, Vliese oder Einweckringe für Laminat und Parkett
- Hochstehende Ecken mit Wasser oder Wärme behandeln und mit schweren Gegenständen nach unten drücken

Wohnraumberatungsstellen

- Gibt es in vielen Kommunen, aber auch angegliedert z.B. an **Pflegestützpunkte** oder **Seniorenservicebüros**.
- Überblick regionale Wohnraumberatungsstellen: www.wohnungsanpassung-bag.de.

Was ich Ihnen noch sagen möchte:

- **Sturzprävention** ist für jeden und jede ein Mittel, das **Leben weiterhin aktiv zu gestalten**.
- **Teufelskreis:** Wer Angst vor einem Sturz hat, bewegt sich unsicher.
Damit steigt wiederum das Sturzrisiko.
- **Es lohnt sich in jedem Alter**, mit sportlicher Aktivität zu beginnen oder die alte Leiter auszusortieren.

Es liegt an Ihnen: Werden Sie aktiv gegen Stürze!

Was ich Ihnen noch sagen möchte:

- Bleiben Sie in **Bewegung** oder entdecken Sie Bewegung neu: Ausreichende Bewegung ist absolut erforderlich. Zwei- bis dreimal regelmäßige Kraft- und Balanceübungen pro Woche
- Nehmen Sie diese **Symptome ernst**: nachlassende Sehfähigkeit, Schwindel, schnelle Erschöpfung.
- Besprechen Sie sie rechtzeitig mit Ihrem **Arzt**.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, calciumreiche **Ernährung**.
- Kognitive und emotionale Gesundheit: Halten Sie sich **geistig fit**. Pflegen Sie **gute Kontakte**: Soziale Bindungen sind für die Gesundheit enorm wichtig.
- Informieren Sie sich über moderne, digitale Assistenzsysteme wie Apps oder sogenannte Wearables, etwa zur Sturzvermeidung oder Blutdruckmessung.

Kostenfreies Informationsmaterial



Zum Bestellen:
DSH-Broschüren
„SeniorenSicherheitsPaket“

Aktion

Das sichere Haus e.V.

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



Vielen Dank für Ihr Interesse!

www.das-sichere-haus.de

Aktion

*Das
sichere
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit

