

Information

Hamburg, im Oktober 2024

Ein Sturz ist nicht jahreszeitlich bedingt – er droht täglich!

Im Winter droht Glatteis, im Frühling eine Stolperfalle, im Sommer ein Fahrradsturz, im Herbst das nasse Laub – in der Wohnung ist es jeden Tag allgegenwärtig: Das Sturzrisiko ist vielfältig.

Mit zunehmenden Alter nimmt das Sturzrisiko erheblich zu. Die Folgen eines Sturzes sind altersbedingt meist viel gravierender als in jüngeren Jahren. Ernsthaftige körperliche Verletzungen drohen. Schmerzhaftige Prellungen, Wunden, Verstauchungen oder Knochenbrüche, nicht selten ein Oberschenkelhalsbruch, können physische Folgen eines Sturzes sein. Und: Nach einem Sturz kommt oft die Angst eines nochmaligen Fallens und weniger Vertrauen in die eigene Mobilität hinzu. Der Mensch reagiert dann eventuell, indem er sich einschränkt und Bewegung möglichst vermeidet. Darunter leidet die Lebensqualität erheblich. Der Landes-Seniorenbeirat gibt hier ein paar Tipps für das Erkennen und Minimieren von Sturzrisiken.

Eine gute eigene körperliche Verfassung ist gewiss von Vorteil. Jeder Körper verändert sich mit zunehmendem Alter. Die Muskeln werden schwächer, der Gleichgewichtssinn lässt nach, die Sehkraft nimmt ab und oft ist die Konzentration verringert. Die Knochen sind im Alter poröser und dadurch weniger widerstandsfähig, Brüche sind komplizierter, Regenerationsphasen dauern länger. Die Einnahme von Schlaf- und Beruhigungsmitteln und gewisse Krankheiten erhöhen das Sturzrisiko. Dazu sollte man ein Gespräch mit dem Hausarzt führen, ebenso zu einem geeigneten Bewegungsprogramm. Muskelschwäche oder Gangstörung, Sehbehinderung und Schwindelgefühle können zum Sturz führen. Um sich sicherer zu fühlen, empfiehlt sich eine Gehhilfe (Gehstock oder Rollator), wie sie zur Rehabilitation nach Unfällen verordnet wird.

Zu lange oder zu große Kleidung sollte unterwegs genauso vermieden werden wie das Tragen schlechtsitzender Schuhe. Auch die Wohnung birgt Gefahren. Vorsicht ist bei Stufen geboten, ebenso bei nassen Fußböden. Alle glatten Bodenflächen, ob aus Holz, Fliesen, Stein, Aluminium, Kunststoff oder Glas, bergen ein erhebliches Risiko für Stürze. Freiliegende Kabel sind zu vermeiden. Für gute Lichtverhältnisse in der Wohnung ist Sorge zu tragen. Treppen müssen mit Handläufen, ausreichender Beleuchtung und einem rutschfesten Belag gesichert sein, um das Risiko von Stürzen zu minimieren. Da die meisten Unfälle bekanntlich im Haushalt passieren, sollte man riskante Tätigkeiten besser unterlassen.

Besonders auf Badezimmerfliesen, in der Dusche oder der Badewanne besteht eine hohe Rutschgefahr. Um Unfälle im Bad zu verhindern, schafft ein professionelles Aufbringen einer nachträglichen Antirutsch-Beschichtung Abhilfe. Wer es sich, eventuell dank eines Zuschusses, leisten kann, sollte die Badewanne durch eine bodengleiche Dusche ersetzen. Haltegriffe im Bad oder im Flur sind oftmals hilfreich.

Die Folgen von Unfällen können schwerwiegend sein. Ein Sturz kann für die gesamte Familie bedeuten, dass ein verletztes Mitglied über einen längeren Zeitraum gepflegt und betreut



Foto ©: Lightfield Studios / stock.adobe.com

werden muss. Daher ist es ein Anliegen der gesetzlichen Pflegekassen, dass das Umfeld von Menschen mit Pflegebedarf so barrierefrei wie möglich gestaltet ist. Aus diesem Grund haben Personen mit einem Pflegegrad von 1 bis 5 die Möglichkeit, einen Zuschuss von bis zu 4.000 Euro für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds zu beantragen. Dieser Zuschuss kann dazu verwendet werden, Fußböden, Treppen oder das Bad mit rutschhemmenden Beschichtungen auszustatten und eine sichere Dusche einbauen zu lassen. Haben beide Ehepartner einen Pflegegrad, kann der Zuschuss bis zu 8.000 Euro betragen. Der Zuschuss muss bei der Pflegekasse beantragt werden und bewilligt sein, bevor mit den Umbauten und Maßnahmen begonnen wird.

Weitere Empfehlungen und Informationen sind abrufbar

- im Internet unter www.pflegeportal.org,
- zu erfragen bei den Kranken-/Pflegekassen und den Pflegestützpunkten der Bezirksämter.

Text: Werner Hansen