

Was ältere Menschen tun können, um Stürzen vorzubeugen



- Letzte Aktualisierung: 08. Mai 2013 14:56
- Erstellt am: 08. Mai 2013 14:56

Stürze können in jedem Alter passieren. Weil ein Sturz aber gerade für ältere Menschen ernsthafte gesundheitliche Folgen haben kann, lohnt es sich für sie besonders, Stürzen so gut wie möglich vorzubeugen. Einige Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen sind zudem recht einfach durchzuführen.

Eine einfache und wirkungsvolle Maßnahme ist das Beseitigen von Stolperfallen in der häuslichen Umgebung. Für Menschen mit erhöhtem Sturzrisiko, die zu Hause wohnen, kann es sehr hilfreich sein, solche Stolperfallen in der Wohnung und im Eingangsbereich zu erkennen und zu beseitigen. Diese Maßnahme hat anscheinend den größten Erfolg, wenn sie mithilfe einer Ergotherapeutin oder eines Ergotherapeuten durchgeführt wird. Für Menschen mit geringer Sehkraft ist es natürlich besonders sinnvoll, Stolperfallen zu beseitigen.

Können Bewegungsprogramme helfen?

Für Menschen, die zu Hause wohnen und ein hohes Sturzrisiko haben, kann ein altersgemäßes Trainingsprogramm nützlich sein, das die Muskulatur stärkt und den Gleichgewichtssinn verbessert. Studien belegen, dass solche Programme Stürze weniger wahrscheinlich machen. Dies gilt sowohl für Gruppenprogramme als auch für ein individuelles Training zu Hause. Allerdings ist es wichtig, abzuwägen, welche Bewegungsarten sich für jemanden eignen.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie in unserem Spezial.

In Studien wurde auch die Wirkung von Tai Chi („Schattenboxen“) untersucht. Tai Chi besteht aus bestimmten Bewegungsabläufen und Atemübungen, die den Körper entspannen,

die Konzentration und die Haltung verbessern sollen. Tai Chi scheint vor allem bei Menschen, die kein hohes Sturzrisiko haben, wirksam zu sein.

Ältere Menschen, die in Pflegeheimen wohnen, sind in der Regel stärker gesundheitlich beeinträchtigt als andere. In manchen Studien wirkten sich bestimmte Trainingsprogramme bei ihnen negativ aus: Die Menschen stürzten häufiger. Aber es kommt offenbar auf die Art des Programms an. Andere Studien zeigen, dass auch stärker beeinträchtigte Menschen in Pflegeheimen seltener stürzen, wenn ihnen auf sie zugeschnittene Programme zur Vermeidung von Stürzen angeboten werden. Solche Programme werden meist von verschiedenen Fachleuten gestaltet, etwa aus den Bereichen Physiotherapie, Altenpflege und Geriatrie. Teams aus Fachleuten verschiedener Disziplinen können individuelle Risiken eher erkennen und Maßnahmen besser an den Einzelnen anpassen.

Kann das Absetzen bestimmter Medikamente das Sturzrisiko senken?

Manche Arzneimittel können allein oder in Kombination mit anderen Mitteln das Risiko für Stürze erhöhen. Studien zeigen, dass sich das Sturzrisiko senken lässt, wenn unnötige Medikamente abgesetzt werden. Dazu ist es hilfreich, eine Liste aller eingenommenen Medikamente zu erstellen, zum Beispiel mit unserem Formblatt zum Ausdrucken: Medikamenten-Liste. Am besten bespricht man gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt, ob wirklich alle Medikamente nötig sind und ob es Wechselwirkungen geben könnte.

Bekannt ist, dass bestimmte Psychopharmaka das Risiko für Stürze erhöhen. Menschen mit Beschwerden wie starke Unruhe, Schlaflosigkeit, Angst oder Erschöpfung greifen manchmal zu solchen Medikamenten, zum Beispiel zu Benzodiazepinen. Wer diese Medikamente schrittweise absetzt, kann sein Sturzrisiko senken. Da Benzodiazepine schon in niedriger Dosierung nach wenigen Wochen abhängig machen können, ist das Absetzen nicht immer einfach. Was helfen könnte, ohne solche Medikamente auszukommen, erfahren Sie in Medikamentenabhängigkeit: Was hilft beim Absetzen von Schlaf- und Beruhigungsmitteln? Über Alternativen zu Schlafmitteln informiert unser Spezial: Schlaflosigkeit.

Kann Vitamin D Stürzen vorbeugen?

Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass Vitamin D helfen kann, Stürze zu vermeiden, wenn jemand einen zu geringen Vitamin-D-Spiegel hat. Bei Personen mit normalen Vitamin-D-Werten zeigte Vitamin D keinen Vorteil. Der Vitamin-D-Spiegel kann durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden.

Vitamin D soll die Muskulatur stärken. Außerdem fördert Vitamin D bei Bedarf die Aufnahme von Kalzium und Phosphat aus dem Darm. Ein ausreichender Kalziumspiegel ist für einen normalen Knochenstoffwechsel wichtig und damit auch für die Stabilität der Knochen. Möglicherweise ist Vitamin D wirksamer, wenn es zusammen mit Kalzium genommen wird. Es ist jedoch mehr Forschung nötig, um dies mit Sicherheit sagen zu können und auch um herauszufinden, welche Dosierung am besten geeignet ist.

Vitamin D und Kalzium können unerwünschte Wirkungen haben. Dazu gehört vor allem die Bildung von Nierensteinen. Europäische und US-amerikanische Behörden empfehlen, täglich nicht mehr als 1000 bis 1300 mg Kalzium in Form von Nahrungsergänzungsmitteln aufzunehmen.

Was können Menschen mit bestimmten Gesundheitsproblemen tun?

Einige Studien zeigen auch, dass Menschen ihr Risiko für Stürze verringern können, indem sie bestimmte gesundheitliche Probleme behandeln lassen:

- Menschen mit einem Grauen Star stürzen weniger, wenn sie die eingetrübten Linsen operativ entfernen und durch eine Kunststofflinse ersetzen lassen, um wieder besser sehen zu können.
- Bei bestimmten Herzrhythmusstörungen könnte ein Herzschrittmacher sinnvoll sein.
- Menschen mit Fußbeschwerden können mithilfe von Schuheinlagen sowie mit Fuß- und Gelenkübungen Stürzen vorbeugen.

Was könnte sonst noch helfen?

In einigen Studien bewerteten Fachleute aus Medizin, Pflege, Physio- oder Ergotherapie das individuelle Sturzrisiko älterer Menschen und schlugen passende Maßnahmen zur Sturzvorbeugung vor. Beispielsweise wurde überprüft, ob die Teilnehmenden eine Sehschwäche oder andere gesundheitliche Probleme hatten, die das Sturzrisiko erhöhen, und ob sie beispielsweise von einer Brille oder von Gehhilfen profitieren könnten. Diese individuell angepassten Maßnahmen erwiesen sich als hilfreich.

Im Winter könnten Schneeketten für Schuhe das Risiko von Stürzen außer Haus senken. Die Ketten werden um die Sohle des Schuhs gelegt und sollen ähnlich wie Schneeketten beim Auto verhindern, dass man bei Glätte ins Rutschen kommt. In einer Studie half diese Maßnahme, Stürze zu vermeiden.

Auch wenn man viel tun kann, um Stürzen vorzubeugen, lässt sich nicht jeder Sturz verhindern. Daher ist es gerade für ältere Menschen und Personen mit brüchigen Knochen (Osteoporose) wichtig zu wissen, wie sie ihre Knochen kräftigen und dadurch schützen können. Welche Möglichkeiten es dazu gibt, haben wir in Osteoporose vorbeugen zusammengefasst.

Herausgeber: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Nächste geplante Aktualisierung: Mai 2016. Mehr darüber, wie unsere Gesundheitsinformationen aktualisiert werden, erfahren Sie in unserem Text „Gesundheitsinformation.de: Wie unsere Informationen entstehen“.

- Letzte Aktualisierung: 08. Mai 2013 14:56
- Erstellt am: 08. Mai 2013 14:56