

STURZPROPHYLAXE STURZPROPHYLAXE STURZPROPHYLAXE STURZPROPHYLAXE STURZPROPHYLAXE STURZPROPHYLAXE STURZPROPHYLAXE

Wann ist man sturzgefährdet?
Wie schafft man eine sichere Umgebung?
Welche Hilfsmittel stehen zur Verfügung?

Tipps zur Bewältigung akuter Sturzgefahr im Alltag

Freie Soziale Dienste zwischen Elbe und Weser e.V.

Postfach 12 13

21762 Otterndorf

Tel.: 04751 / 57 09

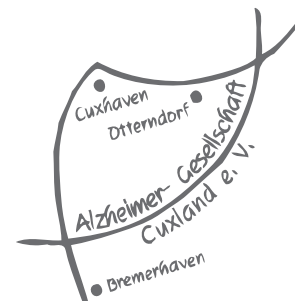
Fax: 04751 / 30 26

Tel.: 04751 / 30 14

sozialesdienste@aol.com

www.freiesozialesdienste.de

11. SYMPOSIUM



EINFÜHRUNG

Sturzprophylaxe bedeutet, dass man einem Sturz vorbeugen möchte.

Besonders sturzgefährdet sind Menschen, die durch Alter oder Krankheit in irgendeiner Form eingeschränkt sind und daher ein Sturzrisiko nicht mehr selbstständig einschätzen können. Daher sind Präventivmaßnahmen wichtig und in manchen Fällen sogar lebenswichtig.

Menschen wollen möglichst lange gesund und unabhängig leben. Es wird versucht diese Lebensqualität mit gesundheitlicher Vorsorge und aktiver Lebensgestaltung zu sichern. Dazu gehört auch eine realistische Einschätzung, des eigenen Zustands und die Erkenntnis, dass man im zunehmenden Alter auch gesteigert sturzgefährdet ist und sich somit der Bedarf an Sicherheit und vorbeugenden Maßnahmen zur Erhaltung der Lebensqualität erhöht.

Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird.

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.

Reisende soll man nicht aufhalten.

Säge nicht an dem Ast, auf dem du sitzt.

Scherben bringen Glück.

Stille Wasser sind tief.

Trautes Heim, Glück allein.

Übermut tut selten gut.

Übung macht den Meister.

Unkraut vergeht nicht

Vater werden ist nicht schwer, Vater sein dagegen sehr.

Wie man sich bettet, so liegt man.

Zusammen ist man stark.

GEHIRN JOGGING

Da beißt die Maus keinen Faden ab.
Das schlägt dem Fass den Boden aus
Den Letzten beißen die Hunde!
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
Die Ratten verlassen das sinkende Schiff.
Du sollst den Tag nicht vor dem Abend loben.
Ein gebranntes Kind scheut das Feuer.
Ein jeder ist seines Glückes Schmied.
Einsicht ist der erste Weg zur Besserung.
Es ist nicht alles Gold, was glänzt.
Fünf Minuten vor der Zeit, ist des Deutschen Pünktlichkeit.
Gegensätze ziehen sich an.
Gib den kleinen Finger, und man nimmt die ganze Hand.
Guter Rat ist teuer.
Harte Schale und weicher Kern.
Hochmut kommt vor dem Fall.
Jeder kehrt vor seiner eigenen Tür.
Kindermund tut Wahrheit kund.
Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft.
Knapp daneben ist auch vorbei.
Lachen ist die beste Medizin.
Lieber arm und gesund, als reich und krank.
Lügen haben kurze Beine.
Man muss die Feste feiern, wie sie fallen.
Mühsam nährt sich das Eichhörnchen.
Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir.

EINSCHÄTZUNG EINES STURZRISIKOS

Die Einschätzung eines Sturzrisikos kann man unter Berücksichtigung verschiedener Punkte vornehmen.

Sturzgefährdet ist man bei

- Einnahme von bestimmten Medikamenten z.B. Psychopharmaka
- akuten Erkrankungen (Kraft und Balance können nachlassen)
- Demenz und Verwirrtheit (Schwierigkeiten bei Konzentration, Wahrnehmung und Handlungen)
- Depressionen (Einschränkung der Körperhaltung und Denkwelt)
- Standunsicherheit
- Unsicherer Benutzung von Gehhilfen
- Inkontinenz (Vor allem plötzlich auftretender Harndrang und nächtliche Toilettengänge)
- Seheinschränkungen (Blendempfindlichkeit, Augenerkrankungen)
- Fußproblemen (Ungepflegte Nägel oder Druckstellen)
- Ungeeignetem Schuhwerk (Schuhe ohne Fersenhalt oder nur Socken beim Gehen)
- niedrigem Blutdruck

SICHERE UMGEBUNG

Wurde eine Sturzgefährdung festgestellt, gilt es das Sturzrisiko zu verringern. Hier kann jeder in seinen eigenen vier Wänden darauf achten, die Umgebung sicherer zu machen. Worauf sollte man achten?

Eingang

- Haupteingang stufenlos erreichbar
- Fußabtritt ohne Stolperkante
- Eingang ausreichend beleuchtet
- Beleuchtung wird keine Schlagschatten auf Stufen
- Türgriffe in angemessener Höhe
- Türgriff ist gut zu fassen

Treppen

- Keine Wendeltreppen
- Sicht zwischen Treppenstufen sollte geschlossen sein
- Treppenstufen sind rutschfest
- Treppenstufen haben eine angenehme Tritthöhe
- Stabile Handläufe
- Beidseitiges Geländer
- Ausreichende Beleuchtung
- Ausreichende Bewegungsfläche bei Treppenauf- und abgängen

GEHIRN JOGGING

Deutsche Sprichwörter

Für Demenzkranke aber auch alle anderen Menschen im zunehmenden Alter, ist es wichtig, nicht nur den Körper sondern auch den Kopf fit zu halten. Hierfür bieten sich einfache Gedächtnisspiele an. Das Ergänzen von alten deutschen Sprichwörtern ist dabei eine praktische Methode, da viele Ältere diese gut kennen oder so Vergessenes wieder in Erinnerung holen können. So wird das Gedächtnis geschult und der Kopf weiter gefordert.

Auch ein blindes Huhn findet mal ein Korn.
Appetit holt man sich woanders, gegessen wird zuhause.
Andre Mütter haben auch schöne Töchter.
Alter geht vor Schönheit.
Alte Liebe rostet nicht.
Auf Donner folgt gern Regen.
Auf dem Weg, den viele gehen, wächst kein Gras.
Alle Wege führen nach Rom.
Alle Flüsse laufen ins Meer.
Alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei.
Adelig und edel sind zweierlei.
Abends wird der Faule fleißig.
Alle Sünden in eine münden.
Abwarten und Tee trinken.
Auch Rom wurde nicht an einem Tag gebaut.
Beiß nicht in die Hand, die dich füttert.
Bellende Hunde beißen nicht.
Blut ist dicker als Wasser

GYMNASTIK MIT DEMENZKRANKEN - SO GEHT'S

9. Tipps für das Krafttraining mit Gewichten

Krafttraining bedeutet gleiche Muskelgruppen 2-3-mal die Woche zu trainieren. Anfangs mit 10 Wiederholungen beginnen. Achten Sie auf besonders langsame korrekte Bewegungsabläufe. Nur durch regelmäßiges Training werden Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskeln verbessern. Sobald Sie bemerken, dass Sie die Gewichte leicht heben können, steigern Sie auf 20 Wiederholungen, wobei eine Einheit 10 Bewegungen sind, dann erfolgt eine Pause von ca. 1 Minute. Im Anschluss dann die weiteren 10 Bewegungen. Wenn auch diese Abfolge leicht erscheint, steigern Sie auf 3 Einheiten, mit je 10 Bewegungen, mit 1 Minute Pause dazwischen.

Dies war nur ein kleiner Auszug aus Übungen, die ohne oder mit geringen Hilfsmitteln, eine bessere Kondition bringen. Wer sich bewegt, fühlt sich nach kurzer Zeit sehr viel besser und bekommt ein besseres Körpergefühl.

Flur

- Ausreichende Bewegungsfläche
- Ausreichende Beleuchtung
- Lichtschalter gut erkennbar und gut erreichbar anbringen
- Sitzmöglichkeiten zwischen den Etagen anbringen
- Bodenbeläge sind rutschhemmend, rollstuhlgeeignet und fest verlegt
- keine harten Übergänge verschiedener Bodenbeläge
- Keine spiegelnde Bodenoberfläche

Türen

- Ausreichende Breite und Höhe
- keine Türschwellen
- lassen sich leicht öffnen
- mit waagrechttem Griff ausgestattet

Wohnung allgemein

- möglichst alle Räume stufenlos erreichbar
- Möbel in angemessener Höhe um problemlose aufstehen und setzen zu ermöglichen
- Bedienungselemente (Lichtschalter, Türsrücker, Steckdosen) auf angemessener Höhe angebracht
- große Glasflächen kontrastreich kennzeichnen
- keine Stolperfallen (z.B. Teppichkanten, Elektrokabel)
- in jedem Raum genug Bewegungsfläche und Wendemöglichkeit

SICHERE UMGEBUNG

Bad

- Tür im Notfall von außen zu entriegeln
- Duschplatz stufenlos begehbar
- Haltemöglichkeiten
- Angenehme Sitzhöhe der Toilette
- unterfahrbarer Waschtisch
- Waschzubehör griffbereit platzieren
- rutschfester Bodenbelag

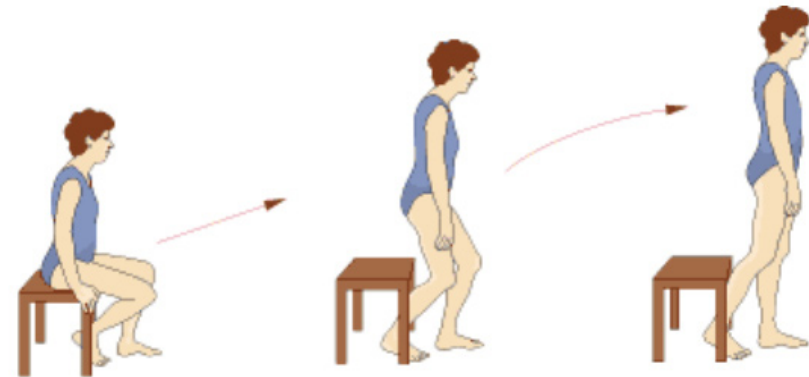
Schlafzimmer

- Lichtschalter am Bett
- Ablageflächen für Wecker, Essen, Radio und Telefon am Bett
- Möglichkeit Hilfe zu rufen z.B. Babyphone oder Klingel
- Absenkbarer Bettrahmen
- Bett idealerweise von 3 Seiten zugänglich
- ausreichend Bewegungsfläche im Raum

7.3 Das Thera-Band im Sitzen unter einem Fuß mittig langführen. Beide Enden in je eine Hand nehmen. Gleichzeitig beide Enden nach oben ziehen und halten. Nach ca. 10 Wiederholungen den Fuß wechseln oder beide Enden mit nur einer Hand ziehen. Dabei auf gerade Haltung und Atmung achten.

8. Zum Stand kommen

Stellen Sie ein Bein unter den Hocker, kommen Sie mit dem Becken weiter nach vorn, so dass der Schwerpunkt über die Unterstützungsfläche kommt. Mit dem hinteren Bein hoch zum Stand drücken. Das Gewicht auf das vordere Bein verlagern.



Stehen bitte mit leicht gegrätschten Beinen, die Hände in die Hüfte legen. Jetzt langsam mal nach rechts und nach links drehen, dabei bis über die Schulter schauen. Bitte dabei die Atmung, Haltung und Beckenbodenspannung beachten.

6. Übung mit dem Luftballon: Sollte ihnen die Übung im Stehen zu schwer erscheinen, können Sie diese auch im Sitzen üben. Den Luftballon hoch werfen und auffangen. Steigern Sie mit der Zeit die Höhe. (auch mit einem Tuch möglich)

6.1 Balancieren Sie den Luftballon auf der flachen Hand.

6.2 Geben Sie den Luftballon oder das Tuch um Ihren Körper rum.

7. Übungen mit dem Thera -Band: (Im Sitzen oder Stehen möglich.) Das Band jeweils um beide Handgelenke binden und dann vor der Brust in beiden seitlichen Richtungen ziehen und 5-10 Sekunden halten. Dabei auf gerade Haltung und gute Atmung achten. Wenn möglich auch hier wieder den Beckenboden anspannen. (Die Länge entscheidet über die Zugstärke). Wiederholung bis zu 10 mal

7.1 Beide Füße auf die Mitte des Thera -Band stellen, und die Enden in die Hand nehmen nun seitlich am Körper vorbei das Band noch oben ziehen. Spannung Halten und langsam lösen, Wiederholen bis zu 10-mal.

7.2 Das Thera-Band hinter den Rücken an beiden Seiten nach vorne führen. Mit jeder Hand ein Ende anfassen und nach vorne ziehen, Die Spannung halten und lösen. Bis zu 10-mal wiederholen.

Es gibt ausser der baulichen Gegebenheiten im Haushalt noch andere Hilfsmittel, mit denen sich ein Sturzrisiko oder die Folgen eines Sturzes verringern lassen.

1. Gehhilfen

Gehhilfen unterstützen die sturzgefährdete Person, um sicherer und ausdauernder zu gehen. Sie gleichen Defizite durch muskuläre Schwäche, verminderte Balance oder Schmerzen, aus und vergrößern das eigene Selbstvertrauen, durch die Möglichkeit selbstständig gehen zu können.

- Gehhilfen immer in Reichweite aufstellen
- Sicheren Umgang mit Gehhilfen ermöglichen
- Rollator, Gehstock, Vierpunktstock, Gehbock

2. Schuhe

Für einen sicheren Gang, benötigt man adäquates Schuhwerk.

- Schuhe sollten einfach anzuziehen und zu schliessen sein z.B. Klettverschlüsse
- Schuhe sollten geschlossen sein
- fester Fersenhalt und gute Beschaffenheit der Sohle
- Nachts rutschhemmende Socken anziehen

HILFSMITTEL

3. Hüftprotektion

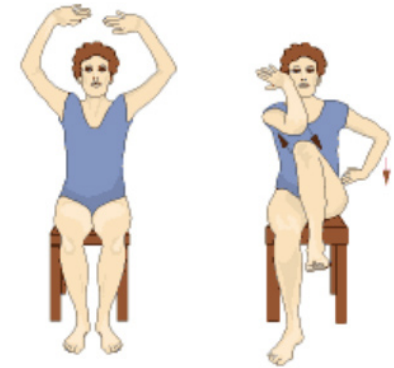
Die schlimmste Folge eines Sturzes sind Knochenbrüche. Besonders eine Fraktur des Oberschenkelhalsknochens führt in vielen Fällen dazu, dass ein betroffener Mensch nach dem Sturz nicht mehr ohne Hilfe gehen kann und sich somit die Lebensqualität durch den Verlust der Eigenständigkeit stark verringert.

Im höheren Alter kommt es schneller zu Knochenbrüchen, da die Knochenmasse und Knochenqualität, bedingt durch Osteoporose, nachlässt. Osteoporose heisst frei aus dem griechischen übersetzt „poröser Knochen“ und beschreibt den erhöhten Verlust von Knochenmasse im zunehmenden Alter. Es reicht also teilweise schon, sich an einer Tischkante zu stoßen, um sich einen Knochen zu brechen.

Um diesem Zustand entgegen zu wirken, empfiehlt sich der Gebrauch von Hüftprotektoren bzw. Protektionshosen. Diese gibt es in verschiedenen Ausführungen und Größen um verschiedenen Geschlechtern und Körperbeschaffenheiten gleichermaßen Schutz zu bieten. Diese Schutzhosen sehen genau so aus, wie die alltäglichen Unterhosen und lassen sich bequem unter der Kleidung tragen. Sie werden aus atmungsaktiven, hautfreundlichen Baumwoll-Elasthan-Gemisch hergestellt und lassen sich bei bis 90° in der Waschmaschine waschen. Den Schutz bieten besondere, herausnehmbare Polster oder wahlweise speziell geformte, robuste und trotzdem angenehm leichte Schalen aus Kunststoff. Diese befinden sich in Seitentaschen der Schutzunterhose und decken genau den Bereich des Oberschenkelhalsknochens ab. Kommt es nun zu einem Sturz oder einem Stoß an der Tischkante, wirkt die Aufprallenergie nicht direkt auf den Knochen, sondern verteilt sie in das umliegende Weichgewebe.

Sie die Spannung, und führen Sie die Übung mit dem anderen Bein durch. (Gut für die Rücken.- und Bauchmuskeln) Wiederholung bis zu 10-mal.

2. Hüftkreisen: Stemmen sie die Hände in die Hüfte, ziehen den Bauch ein und kneifen die Pobacken zusammen. Dabei tief ein und ausatmen. Die Spannung versuchen zu halten und dabei den Oberkörper langsam seitlich hin und her wiegen. Im Stehen bitte mit der Hüfte Kreisen. Beckenbodenspannung halten (gut bei Inkontinenz und Gleichgewichtssinn)



3. Auf der Stelle laufen: Die Spannung und die Atmung beibehalten und auf der Stelle laufen, wobei das jeweilige Knie etwas höher als normal gezogen wird. (bitte nur im Sitzen oder mit Haltemöglichkeit z.B. an einer Stuhllehne.) diese Übung bringt Ihnen Ausdauer und Muskelstärkung in den Beinen.

4. Übung im offenen Stand: An einer Stuhllehne oder einem Tisch festhalten und das Gewicht von einem auf den anderen Fuß verlagern. Als Steigerung: schließen Sie die Augen – (Gleichgewichtssinn) auf gerade Haltung achten.

5. Über die Schulter schauen: Im Sitzen so wie im Stehen möglich. Im

GYMNASTIK MIT DEMENZKRANKEN - SO GEHT'S

Es gibt viele Gymnastikübungen, die Sie mit dementen Menschen durchführen können. Achten Sie nur darauf, dass gerade am Anfang nur kurze und einfache Bewegungen durchgeführt werden.

Für Senioren wird sich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance nur dann verbessern, wenn Sie die Übung als schwierig empfinden. Bitte immer darauf achten das es eine Möglichkeit zum Festhalten in der Nähe gibt oder die Übungen im Sitzen trainieren. Falls während der Übungen Schmerzen auftreten, sollten sie die Übungen sofort beenden. Wenn möglich werden alle Übungen mehrfach (ca.10 mal) wiederholt.



1. Ausgangsstellung:

Setzen Sie sich auf die Vorderkante von einem Stuhl. (Wer kann macht diese Übungen im Stehen). Drücken Sie die Füße in den Boden, und stemmen Sie den Scheitel nach oben und die Hände nach unten. In dieser gestreckten Haltung bleiben Sie und ziehen Sie die Daumen zur Schulter. (Gleichgewichtssinn)

1.1 Stemmen Sie die Hände nach vorn weg, wobei die Daumenspitzen zueinander zeigen.

1.2. Wiederholen Sie Schritt 1, und stemmen Sie die Arme schräg zur Seite weg, wobei die Hände in Ihrem Blickfeld bleiben.

1.3 Lösen Sie ein Bein vom Boden, ziehen das Knie hoch und führen den gegenüberliegenden Ellbogen gebeugt auf das Knie zu. Ellbogen und Knie müssen sich nicht treffen. Der andere Arm stemmt in der Hüfte und hält damit den Rumpf und die Wirbelsäule in der gestreckten Haltung. Lösen



Neben Anpassung der Wohnumgebung und Nutzung von Hilfsmitteln, kann man auch durch einfache, gymnastische Übungen den Körper trainieren, und durch Stärkung der Muskeln und des Gleichgewichtssinns ein Sturzrisiko verringern.

TIPPS FÜR GYMNASTIKÜBUNGEN

Eine Reihe von Faktoren tragen zu einer erhöhten Sturzgefährdung bei. Zu den wichtigsten gehören die Muskelschwäche, sowie Schwierigkeiten bei der Körperbalance. Bewegung ist in jedem Alter wichtig, doch gerade Senioren profitieren besonders von Gymnastikübungen. Dadurch werden viele Sinne positiv angeregt, die dazu beitragen, das Wohlbefinden zu steigern. Ich möchte ihnen zeigen, wie Sie Menschen nicht nur mit Demenz, dabei helfen können, mit Gymnastik ihr Leben ein wenig aktiver zu gestalten. Wer sich bewegt, der lebt. Es ist lebensnotwendig, sich regelmäßig aktiv zu betätigen. Besonders Menschen mit Demenz erleben dadurch ihren Körper wieder neu und können verschiedene Sinne anregen. Gymnastik sollte daher im Alltag nicht fehlen. Bereits mit wenigen Übungen am Tag oder gezieltes Krafttraining 2-3-mal die Woche können Sie, liebe Gäste, Senioren dabei helfen, mehr Lebensqualität zu erhalten.

Gymnastik für Senioren bringt viele Vorteile

- Mit täglichen Gymnastikübungen beugen Sie vermehrt Sturzunfällen vor. Der Gleichgewichtssinn wird trainiert - dies ist die beste Sturzprophylaxe
- Bereits durch einfache Gymnastik werden im Körper viele Sinne angeregt. Der Tastsinn und das Gleichgewicht werden gefördert und die Augen geschult. Dadurch können Sie bei Dementen auch eine Förderung der Konzentration erlangen. Sie müssen sich auf spielerische Art und Weise Bewegungsabläufe merken. Das ist manchmal schwieriger als gedacht. Durch die Kontinuität werden Sie aber sehen, dass sich der Erfolg automatisch einstellt.
- Durch regelmäßige Gymnastik sind Menschen im Alter länger mobil. Konstante Bewegung trägt dazu bei, dass sie weniger anfällig für Krankheiten sind und zudem ein positiver Effekt auf die Psyche ausgeübt wird. Bewegung tut gut. Nicht nur dem Körper, auch der Geist profitiert davon.
- Die Folgen von Stürzen sind nicht unerheblich. Neben leichteren Verletzungen wie Schürf- oder Platzwunden haben etwa fünf Prozent aller Stürze einen Knochenbruch zur Folge. Vor allem Hüftfrakturen stellen dabei ein großes Problem dar. Sie führen oft zum Verlust der Gehfähigkeit. Auch seelische Folgen können auftreten. Die Betroffenen haben Angst vor weiteren Stürzen, schränken ihre Aktivität ein und ziehen sich in ihre Wohnung zurück.