

„Sturzkrankheiten im Alter“

Chefarzt Dr. Torben Jüres informiert über Folgen von Unfällen im Haushalt von Senioren / Tipps zum Vorbeugen

ALSFELD (red). Dem Thema „Sturzkrankheiten im Alter“ widmete sich der Chefarzt der Inneren Medizin und der Geriatrie am Kreiskrankenhaus in Alsfeld Dr. Torben Jüres in der Krankenpflegeschule vor 20 Gästen noch vor dem dem Corona-Lockdown. Die Veranstaltung, die nach monatelanger Pause aufgrund der Corona-Pandemie stattfinden konnte, wurde gemeinsam vom **Kreiskrankenhaus** und dem Verein „Freunde und Förderer des Kreiskrankenhaus Alsfeld“ veranstaltet.

„Ich freue mich, dass wir dennoch zusammenkommen – denn viele von uns haben in den vergangenen Wochen und Monaten erfahren, wie bedrängend es sein kann, niemanden zu sehen“, begrüßte Dr. Jüres die Besucher, die mit Mund-Nasen-Bedeckung und ausreichendem Abstand im großen Schulungsraum der Krankenpflegeschule saßen. Die Sturzkrankheit, die „nicht ansteckend, oder genetisch bedingt ist, unter der allerdings viele Menschen im Alter zu leiden haben“, führte Dr. Jüres aus, sei gefährlich. Immerhin stünden statistisch betrachtet, Stürze und die daraus resultierenden Folgen an sechster Stelle bei den Todesursachen in Deutschland. „Ein kleiner Ausdruck einer Schwäche, eine kleine Unachtsamkeit kann somit weitreichende Folgen haben“, sagte der Fachmann für Innere Medizin, Gastroenterologie, Geriatrie und Palliativmedizin. Eine Teppichkante, ein Stuhlbein, ein Kabel oder eine Türschwelle – Dinge, die zum Alltag gehören, könnten im Alter zur Gefahr werden. Deswegen sei es in Ordnung, wenn man sich der Gefahr entsprechend verhalte: „Seien Sie ruhig mal älter, setzen Sie sich hin zum Hosenanziehen, halten Sie sich fest, wenn Sie schnell aufstehen“, sagte der Mediziner. Viel nützlicher sei es, Gefahren durch gezielte Übungen zu minimieren – zum Beispiel gut gesichert und ganz bewusst auf einem Bein zu balancieren. Auch technische Hilfen können, so führte der Mediziner aus, den Alltag sicherer machen. Bewegungsmelder für das Licht,



Dr. Torben Jüres berichtet über die Ursachen, Folgen und Risikominimierung von Stürzen.

Foto: KKH

fixierte Teppiche, Kabel und keine rutschigen Bodenbeläge, ein stabiler Rollator, könnten vor Stürzen bewahren.

Oft haben Stürze und Brüche im Alter eine lange Bettlägerigkeit zur Folge. „Etwa jeder fünfte Sturz bringt so starke Einschränkungen mit sich, dass für viele schon bald ein Umzug ins Pflegeheim ansteht“, mahnte der Mediziner. Auch die psychologische Komponente von Stürzen spiele eine wichtige Rolle. „Denn wer gestürzt ist, verliert oft Selbstvertrauen, bekommt Angst und reduziert seine Aktivität. Depression und Rückzug sind die Folgen“, sagte Dr. Jüres. Menschen verkleinerten sehr oft stark ihren Bewegungs- und Alltagsradius.

Neben eingeschränkten Sinneseindrücken, könne sich das Sturzrisiko auch durch sich verändernde körperliche Fä-

higkeiten vergrößern. „Die Schritte werden kleiner, man rollt weniger ab, der Rumpf ist vorgebeugt, und Muskeln, Knochen und Sehnen werden schwächer – all das trägt zu unsicherem Gang bei“, sagte der Experte. Auch kämen bei einigen Menschen degenerative neurologische Krankheiten, wie etwa Morbus Parkinson oder Peroneusparese, Probleme mit Schwindel oder verschiedene Medikamente hinzu. „Geben Sie Obacht, ob etwas herumliegt, auch wenn man meint, der Weg sei frei“, appellierte Dr. Jüres, auch mit Blick auf den nahenden Winter. „Viele Stürze passieren immer wieder im Haushalt. Deswegen darf man sich ruhig mal die Frage stellen, ob denn die Gardinen kurz vor dem dritten Adventswochenende tatsächlich gewaschen werden müssen“, sagte der Facharzt lachend. Denn oft litten ältere

Menschen unter sich veränderndem Gleichgewichtssinn, nachlassendem Seh- und Hörvermögen sowie Vergesslichkeit und veränderter Gefahreinschätzung.

Neben weiteren Hilfen, wie etwa einem Hausnotrufsystem, einem angepassten Eigenheim oder Gehhilfen, seien auch die Schuhe ein wichtiger Faktor, der Sicherheit verleiht: „Schuhe sollten gut passen, hinten geschlossen sein und leicht anzuziehen sein – warum denn nicht auch mit Klett-Verschluss, wenn es einfacher geht?“, sagte Dr. Jüres. „Es gibt viele Hilfsmittel – man muss sie nur annehmen. So kann man leicht viele Risiken minimieren. Und am langen Ende zählt auch die Rücksicht, die Menschlichkeit, Freunde und Familie, die helfen, anregen, motivieren und unterstützen“, so der Mediziner.