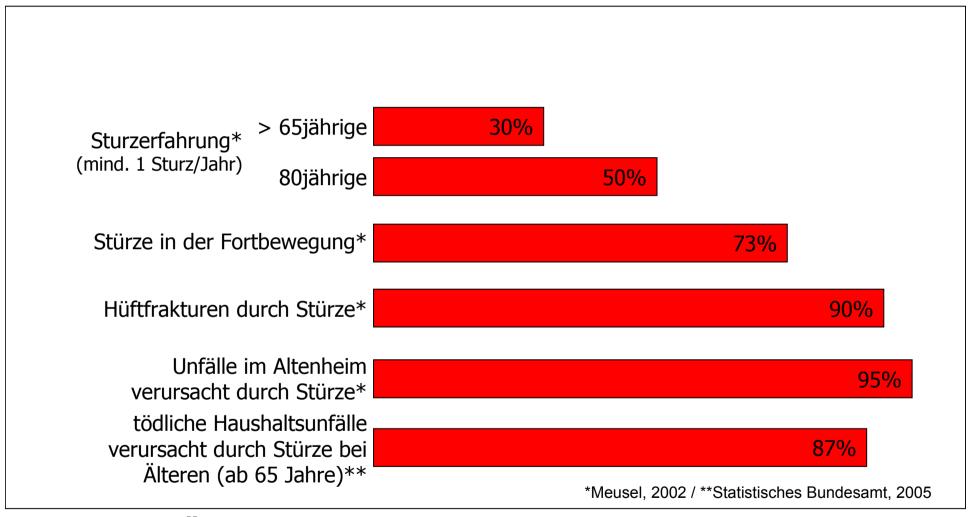
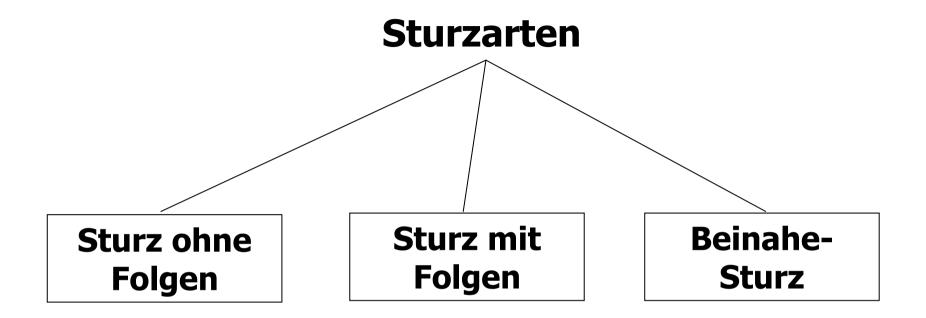
Sturzprävention bei Älteren durch Bewegungsförderung

Prof. Dr. Henning Allmer, gesund e.V. Kölner Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften



Stürze der Älteren stellen ein bedeutsames Gesundheitsproblem dar







Sturzfolgen

personale Folgen

gesellschaftliche Folgen

physische

- Verletzungen
- Frakturen
- Pflegebedürftigkeit
- Tod

psychische

- Sturzangst
- Abnahme des Selbstvertrauens
- Abnahme der Bewegungssicherheit

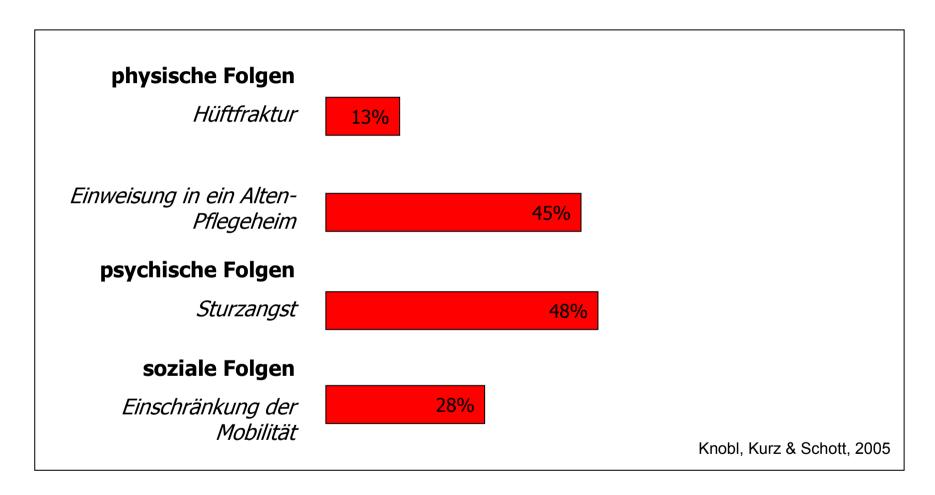
soziale

- Reduzierung der Alltagsaktivitäten
- Reduzierung der Mobilität
- soziale Isolierung

- Probleme bei der Alltagsbewältigung
- Einschränkung der Lebensqualität und Selbstständigkeit



Bedeutung der Sturzfolgen



Sturzangst stellt die häufigste Sturzfolge dar



Diagnostik der Sturzgefährdung

Der Aufstehtest

Setzen Sie sich auf einen Stuhl normaler Höhe ohne Armlehnen. Kreuzen Sie die Arme auf der Brust. Stehen Sie nun innerhalb von zwölf Sekunden fünf Mal auf. Lassen Sie von jemandem die Zeit stoppen. Schaffen Sie es nicht fünf Mal, deutet dies auf ein Sturzrisiko hin. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.

Tandemstand

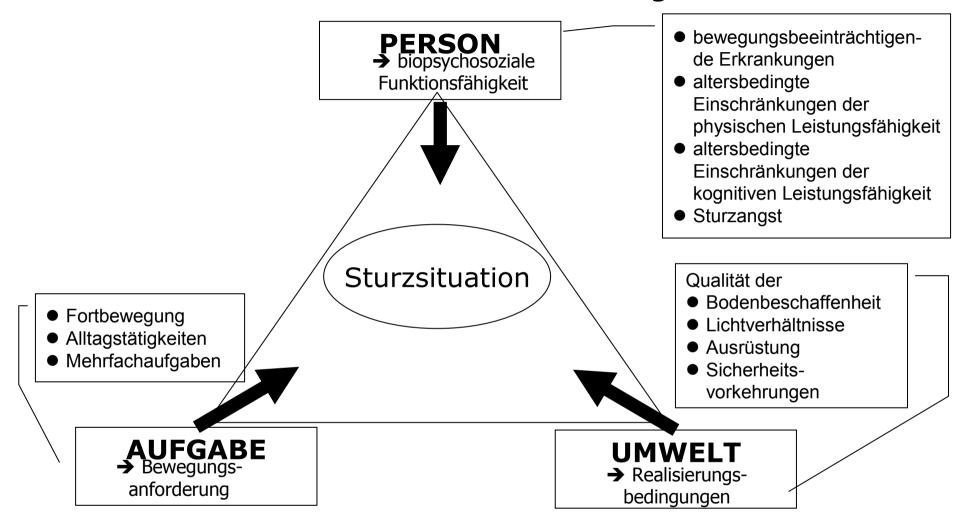
Die Person stellt zehn Sekunden lang einen Fuß so vor den anderen, dass die Ferse des einen die Zehen des anderen Fußes berührt. Oder sie geht über eine zwei Meter lange Linie, indem sie einen Fuß vor den anderen setzt.

Timed up and go test

Die Person soll aus einem Stuhl mit Armlehnen aufstehen und drei Meter weit gehen, sich umdrehen, zum Stuhl zurückkehren und sich wieder hinsetzen. Benötigt sie weniger als 20 Sekunden, ist sie in ihrer Mobilität unabhängig. Bei mehr als 20 Sekunden kann eine geringe bis ausgeprägte Mobilitätseinschränkung vorliegen.



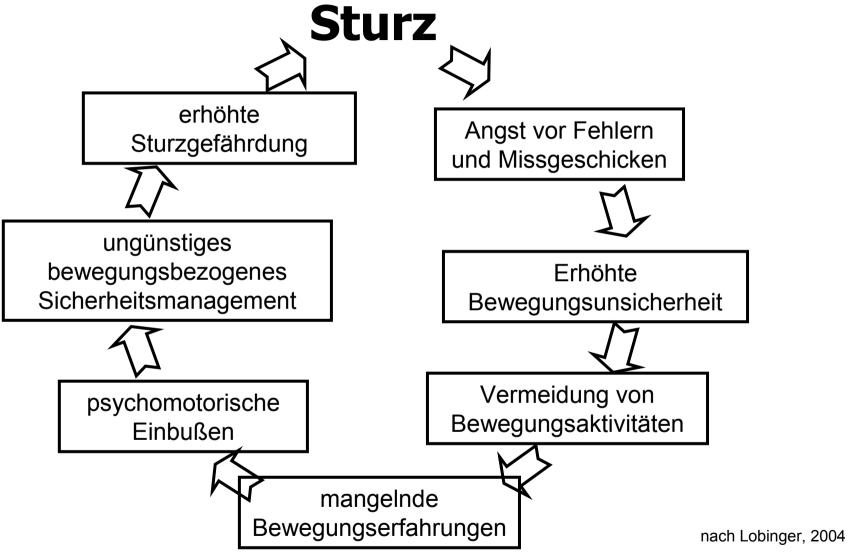
Modell der Sturzentstehung



Stürze entstehen aus der Interaktion zwischen Person-, Aufgabeund Umweltfaktoren



Teufelskreis Sturz





Zielsetzungen der Sturzprävention

Vermeidung von Stürzen

Vermeidung von Sturzfolgen



Maßnahmen der Sturzprävention

personorientierte Maßnahmen

umweltorientierte Maßnahmen

Verhaltensmodifikation

Information und Beratung zu sicherem Verhalten Kompetenztraining

Bewegungssicherheit und Selbstvertrauen Verringerung von Sturzfolgen durch Schutzmaßnahmen (Helm, Hüftprotektor) Beseitigung von Gefahrenquellen und sichere Gestaltung der Umwelt



Zielsetzungen des Bewegungstrainings

