

Auf gar keinen Fall!

So vermeiden Sie Stürze



© Francesca Schellhaas, photocase.de



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

“Stürze gehören zum Leben.
Jeder und jede Dritte
über 65 stürzt mindestens
einmal im Jahr.”

“Stürze sind kein Grund
sich zu schämen.
Sprechen Sie offen
auch über scheinbar
harmlose Stürze.”

“Jeder aktive ältere Mensch
kann seine Gangsicherheit mit
Bewegungs- und
Gleichgewichtsübungen
erhöhen.”



“Die Rheumaliga Schweiz
hilft Seniorinnen und
Senioren zu Hause,
Sturzunfällen vorzubeugen.”



60 plus und gut in Schuss

Wir werden immer älter. Und wir bleiben immer länger fit und mobil. Das Pensionsalter erreichen wir in der Regel bei besserer Gesundheit als noch die Generationen vor uns. Umso wichtiger ist es, dass wir einen bedeutenden Aspekt des Älterwerdens nicht ausklammern: Je älter wir werden, desto mehr laufen wir **Gefahr, auch mal zu Fall zu kommen**. Wer kann schon behaupten, mit 60 noch gleich agil zu sein wie mit 20.

Die Konsequenzen eines Sturzes auf nicht mehr so junge Knochen können gravierend sein. **Doch das Sturzrisiko lässt sich vermindern**. Die Formel lautet: gesund bewegen, clever wohnen, ausgewogen ernähren.



Stürzen ist menschlich

Wenn über 65-Jährige in der Schweiz verunfallen, dann in über 8 von 10 Fällen durch einen Sturz. Dabei geht es nicht etwa um Ausrutscher auf vereisten Gehwegen.

50 % der Stürze ereignen sich im eigenen Haushalt. Und es trifft jede dritte Seniorin respektive jeden dritten Senior mindestens einmal im Jahr.

Es sind nicht die klassischen Stolperfallen, die einen aus dem Gleichgewicht bringen. **Die meisten Stürze passieren gemäss Statistik «auf gleicher Ebene»**, oft beim Gehen.

Es schießt einem ins Knie, man kommt aus dem Tritt, es wird einem schwindlig... Auch der Sturz vom Bett, beim Aufstehen oder sich Hinlegen, ist häufiger Grund für eine Sturzverletzung.

Mit etwas Glück dämpfen Teppich oder Novilonbelag den Aufprall. Doch auch das nützt wenig, wenn die Knochen älter und durch Osteoporose brüchig geworden sind.



Wenn Knochen spröde werden

Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr beginnt beim Menschen ein natürlicher Abbau der Knochenmasse von ca. 1 % pro Jahr. Gerät der Knochenstoffwechsel stärker aus dem Gleichgewicht, kommt es zu übermässigem Knochenabbau und damit zu einer **Osteoporose**. Der Knochen wird spröde und verliert seine Festigkeit. Da dieser Prozess an sich keine Schmerzen verursacht, erfolgt die Diagnose häufig zu spät.

In der Schweiz sind **rund 20 % der Frauen und rund 7 % der Männer** über 50 von Osteoporose betroffen. Das Risiko sich bei einem Sturz zu verletzen, ist für diese rund 600'000 Personen umso höher.

■ Testen Sie Ihr Osteoporose-Risiko unter **www.rheumaliga.ch/Osteoporoserisiko**



Sturzverletzungen und ihre Folgen

Ein Sturz kann das Leben älterer Personen einschneidend verändern. Ältere Knochen brechen nicht nur rascher. Auch die Folgen eines Knochenbruchs sind weitreichender als bei jüngeren Menschen.

Typische Sturzverletzungen sind **Brüche an Handgelenken und Oberarmen oder Frakturen im Hüftbereich**. Zu den Klassikern gehört der Oberschenkelhalsbruch.

Rund ein Drittel der Verunfallten, die bei einem Sturz eine Fraktur des Oberschenkelhalses erleiden, kann gemäss Statistik nicht mehr nach Hause zurückkehren. Von den übrigen Betroffenen ist wiederum ein Drittel dauerhaft auf eine Gehhilfe oder ein anderes Hilfsmittel angewiesen. Nicht selten bedeutet ein Sturz also das **Ende des selbständigen Wohnens**.



Was uns zum Stürzen bringt

Zweierlei Faktoren tragen zur Sturzgefährdung bei. Die äusseren Risikofaktoren ergeben sich aus der Wohnsituation. Zu Fall bringen uns lose Kabel, ungünstige Hausschuhe oder rutschige Teppiche. Verheerend kann auch eine ungenügende Beleuchtung sein oder fehlende Haltegriffe.

Die inneren Risikofaktoren betreffen die **körperliche, seelische und mentale Verfassung einer Person**. Die Sturzgefährdung steigt, wenn die Muskelkraft schwindet, Unregelmässigkeiten im Gang auftauchen oder Seh- und Hörkraft abnehmen. Auch Gleichgewichtsstörungen und Schwindel zählen dazu. Können wir uns beim Gehen nicht mehr gleichzeitig auf eine zweite Aufgabe konzentrieren – Sprechen zum Beispiel – steigt unser Sturzrisiko, ebenso, wenn wir psychisch in einem Tief sind oder uns über längere Zeit mangelhaft ernähren.



«Sicher durch den Alltag»

Interessiert es Sie, Ihr persönliches Sturzrisiko zu kennen? Möchten Sie sich beraten lassen, was Sie selber im Alltag gegen Stürze tun können? Dann melden Sie sich für das Programm «Sicher durch den Alltag» der Rheumaliga Schweiz an. Im Rahmen eines Hausbesuchs schätzen **speziell geschulte Physio- und Ergotherapeutinnen** Ihr Sturzrisiko ein und führen gemeinsam mit Ihnen erste Massnahmen zur Sturzprävention durch.

Neben Tipps zu Bewegungsabläufen und zur Beseitigung von Stolperfallen wissen Sie am Ende des Hausbesuchs auch, welche weiterführenden Massnahmen Sie allenfalls mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Spitex-Betreuer oder Ihren Angehörigen besprechen sollten.



Einige Krankenversicherer übernehmen die pauschalen Kosten von CHF 500.00 für die individuelle Sturzberatung.

- Interessiert an einer individuellen Sturzberatung? Füllen Sie den Talon im Anhang aus oder kontaktieren Sie uns via Tel. 044 487 40 00 oder sturz@rheumaliga.ch.

Sturzangst

Viele betagte Personen leiden an Sturzangst, und dies selbst dann, wenn sie noch gar nie gestürzt sind. Davon betroffen sind häufig Alleinlebende, vielfach Frauen. Sie fühlen sich unsicher, haben Angst (allenfalls erneut) zu stürzen und ziehen sich deswegen in ihre vier Wände zurück. Ein Teufelskreis, denn der soziale Rückzug erhöht wiederum die Sturzgefahr.



So können wir Stürzen vorbeugen

Seien wir ehrlich zu uns selber. Habe ich zwischendurch Mühe mit dem Gleichgewicht? Fühle ich mich beim Gehen unsicher oder gar ängstlich? Dann ist es an der Zeit, mit einem Arzt, einer Ärztin, über eine mögliche Sturzgefahr zu sprechen. Gründe dafür könnten sein:

Schwindende Muskelkraft: Ungefähr ab dem 50. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse unseres Körpers pro Jahr um 1 bis 2 % ab. Ab 70 beschleunigt sich dieser Prozess. Kommt es neben dem altersbedingten Muskelabbau zu zusätzlichem Muskelverlust, spricht man von Sarkopenie.

- Gegen übermäßigen Muskelabbau im Alter hilft Bewegungs- und Krafttraining (**Übungen 1 und 2, S. 17 und 18**) in Kombination mit einer ausgewogenen, eiweissreichen Ernährung.



Unregelmässiger Gang: Je unregelmässiger der Gang, desto höher das Sturzrisiko. Dabei haben schon geringe Unregelmässigkeiten der Schrittlänge erhebliche Folgen. Eine Abweichung von gerade mal 1,7 cm kann das Risiko eines Sturzes verdoppeln.

- Eine regelmässige Schrittlänge ist Übungssache (**Übung 4, S. 20**).

Fehlendes Gleichgewicht und Schwindel: Jedem und jeder Dritten über 65 wird regelmässig schwindlig. Jeder und jede Zweite über 70 erleidet jährlich mindestens einen Schwindelanfall. Nicht selten ist der Grund dafür eine altersbedingte Störung des Gleichgewichtsorgans.

- Gleichgewichtsstörungen und Schwindel lassen sich in den meisten Fällen behandeln. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber.



So können wir Stürzen vorbeugen

Medikamente: Auch Medikamente können das Gleichgewicht stören. Gerade wenn wir eine Kombination davon einnehmen müssen. Zwar sind die Wechsel- und damit Nebenwirkungen meist harmlos. Doch das Risiko liegt in deren Fülle.

- Bei unerwünschten Nebenwirkungen können Medikamente auf ärztliche Verordnung ausgetauscht werden.

Wenn zwei Aufgaben eine zu viel sind: Die Fähigkeit zum Dual-Tasking – Gehen und dabei beispielsweise Sprechen – nimmt mit zunehmendem Alter ab. Dadurch erhöht sich auch das Sturzrisiko. Denn unsere Reflexe retten uns nicht mehr automatisch aus gefährlichen Situationen.

- Trainieren Sie Ihre Dual-Tasking-Fähigkeiten mit den **Übungen 3 und 4, S. 19 und 20.**



Gemütslage: Alle bemerken wir mit zunehmendem Alter körperliche und geistige Defizite. Wir brüten über jenen Dingen, die «nicht mehr gehen», anstatt uns an jenen zu freuen, die noch klappen. Doch eine negative Einstellung wirkt sich ungünstig auf die Gesundheit aus.

- Wer das Leben von der positiven Seite nimmt, lebt nicht nur besser, sondern gemäss Statistik auch länger.

Trübe Augen: Auch an unseren Augen nagt der Zahn der Zeit. Fast alle leiden wir im Alter an Sehstörungen, dem Grauen und Grünen Star oder auch einer Degeneration der Netzhaut. Die Folgen davon sind unscharfes Sehen, ein eingeschränktes Sichtfeld sowie Störungen der Hell-Dunkel-Adaptation.

- Lassen Sie Ihre Augen regelmässig kontrollieren, tragen Sie eine gut angepasste Brille und sorgen Sie für gute Lichtverhältnisse.



So können wir Stürzen vorbeugen

Schlechtes Gehör: Jeder und jede Dritte über 65 Jahren ist schwerhörig. Schon eine geringe Schwerhörigkeit verdreifacht das Sturzrisiko, weil sie so viele Hirnzellen beschäftigt, die für andere Aufgaben gleichzeitig nicht zur Verfügung stehen.

- Tragen Sie, wenn nötig, ein Hörgerät. Optisch und technisch wurden diese Apparate in den letzten Jahren massiv verbessert!

Sport und Osteoporose

Schwimmen ist für Osteoporose-Betroffene weniger geeignet, weil die Schwerkraft aufgehoben ist. Auch Spring- und Hüpfbewegungen sollten bei brüchigen Knochen vermieden werden. Eine sinnvolle Alternative bieten die Osteogym-Kurse der Rheumaliga (mehr dazu auf Seite 21).



Gesund bewegen

Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz «hepa.ch» empfiehlt älteren Erwachsenen, sich wöchentlich mindestens 2,5 Stunden bei mittlerer oder 1,5 Stunden bei hoher Intensität zu bewegen.

Es braucht kein Training im Fitness-Studio.

Täglich 10 bis 15 Minuten Velofahren oder zügig Gehen, schon ist das halbe Soll erreicht. Steigt man ausserdem Treppen, anstatt den Lift zu nehmen, und arbeitet jeden Abend ein paar Minuten im Garten, erfüllt man die Vorgaben im Nu. Denn jede 10-minütige Aktivität, bei der man etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt, gilt als Bewegung mittlerer Intensität.

Auch Kombinationen sind möglich: 3 x pro Woche ½ Std. Bewegung mittlerer und 1 x pro Woche ½ Std. hoher Intensität wie Joggen, zügig Velofahren oder Skilanglaufen.



Übungsprogramm für daheim

Muskelkraft, Gleichgewicht und die Fähigkeit zum Dual-Tasking können Sie mit den Übungen in dieser Broschüre bei sich zu Hause trainieren.

An erster Stelle steht Ihre Sicherheit.

Halten Sie sich zu Beginn bei allen Übungen im Stehen an einer Wand oder einem fixen Gegenstand fest.

Führen Sie die entsprechenden Übungen möglichst oft durch. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Üben Sie lieber regelmässig und kürzer, als selten und lange. Idealerweise führen Sie die Übungen zwei- bis dreimal pro Woche durch. Die Wiederholungszahlen können Sie mit der Zeit steigern.



1 Fitness für die Waden

Ziel

Wadenmuskeln kräftigen

Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit nebeneinander, die Knie in ganz leichter Beugung.

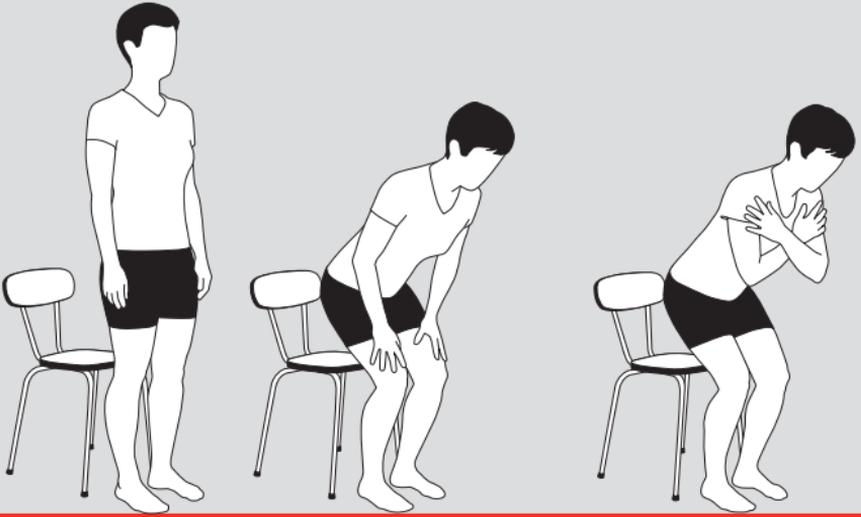
Ausführung

- Fersen gleichzeitig im Sekundentakt hochziehen und absetzen.
- Der Blick bleibt geradeaus gerichtet.

Steigerung: Übung einbeinig ausführen.

Wiederholungen

10 bis 20 x (Serie 3 x wiederholen)



2 Kräftige Oberschenkel

Ziel

Oberschenkelmuskeln kräftigen

Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht vor einen Stuhl, die Füße hüftbreit nebeneinander, die Knie in ganz leichter Beugung.

Ausführung

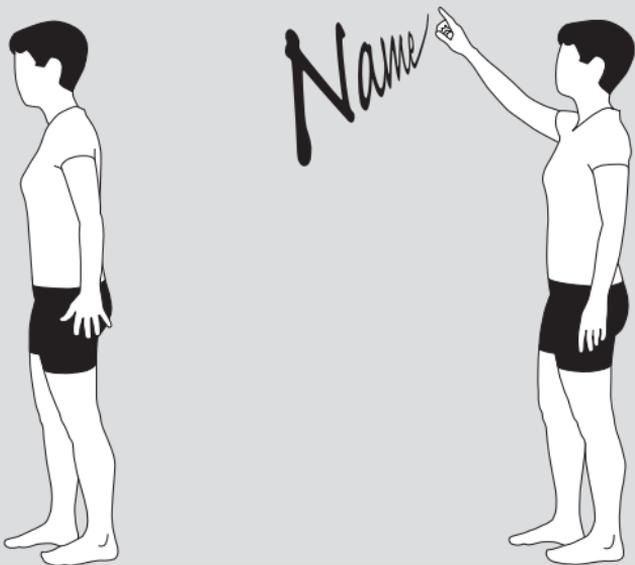
- Beugen Sie die Knie und setzen Sie sich hin.
- Stehen Sie gleich wieder auf, wenn möglich ohne Benutzung von Armlehnen.

Steigerung 1: Arme vor der Brust kreuzen.

Steigerung 2: Aus Kniebeuge ohne Hinsetzen wieder aufstehen.

Wiederholungen

10 bis 20 x (Serie 3 x wiederholen)



3 Die Balance halten

Ziel

Gleichgewicht an Ort trainieren, Dual-Tasking verbessern

Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Füße sind leicht versetzt, die Beine leicht geöffnet.

Ausführung

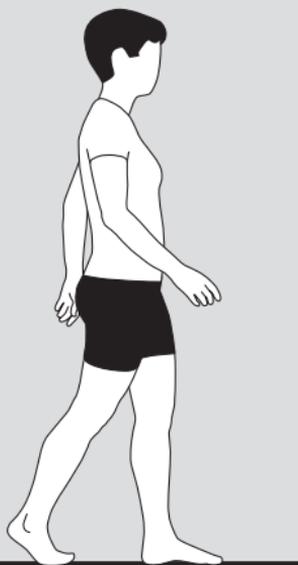
- Halten Sie das Gleichgewicht, indem Sie mit den Armen ausbalancieren.

Steigerung 1: Schreiben Sie mit einer Hand einen Namen in die Luft.

Steigerung 2: Stellen Sie einen Fuss direkt vor den anderen. Die Ferse des vorderen Fusses berührt die Zehenspitzen des hinteren Fusses.

Wiederholungen

4 x 20 Sek. je Seite, dazwischen kurze Pausen



4 Die Spur halten

Ziel

Gleichgewicht im Gehen trainieren,
Dual-Tasking verbessern

Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht hin und fassen Sie eine möglichst lange Linie ins Auge (ca. 5 Meter).

Ausführung

- Gehen Sie in normalem Tempo auf der Linie. (Einfacher: Gehen Sie nicht auf, sondern an der Linie.)
- Der Blick bleibt geradeaus gerichtet.

Steigerung 1: Gehen Sie auf der Linie, indem Sie einen Fuss direkt vor den anderen setzen.

Steigerung 2: Gehen Sie mit überkreuzten Schritten.

Steigerung 3: Zählen Sie beim Gehen in Dreierschritten rückwärts: 100, 97, 94, 91 ...

Wiederholungen

4 x 20 bis 60 Sek., dazwischen kurze Pausen



Kurse der regionalen Rheumaligen

Ob Osteogym, Café Balance, Tai Chi, Salsa, Foxtrott, Feldenkrais-Methode oder etwa Rhythmik nach Dalcroze, regelmässig ausgeführt, verbessern solcherlei Aktivitäten die Körperkontrolle.

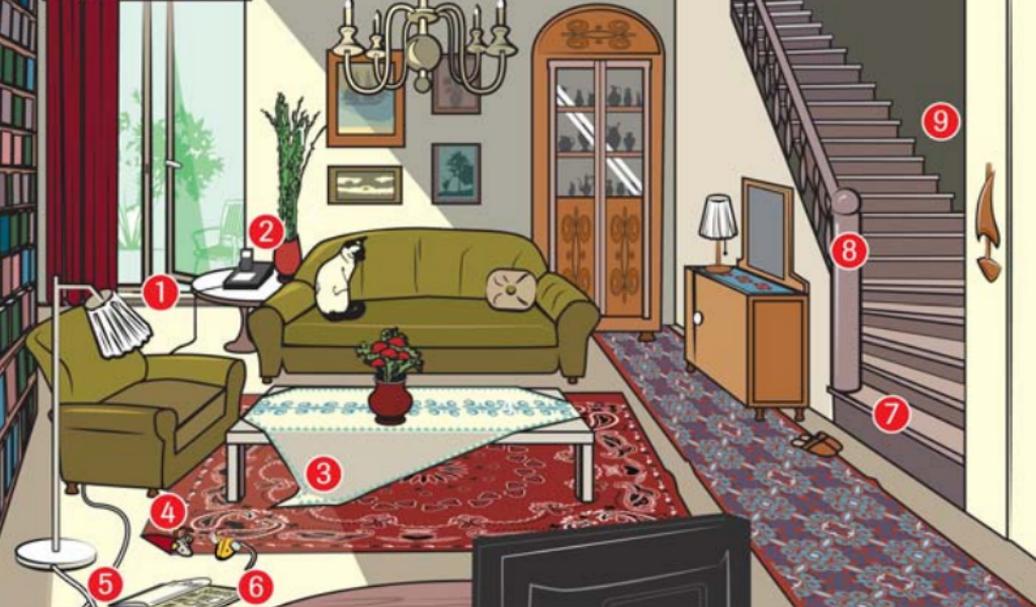
Osteogym

Das Bewegungsprogramm Osteogym hilft Osteoporose-Betroffenen wieder Freude an der Bewegung zu entwickeln. Die Übungen werden in der Gruppe, unter Leitung einer Physiotherapeutin durchgeführt.

Café Balance

Wer an diesem Rhythmik-Bewegungskurs teilnimmt, verbessert nicht nur Gangsicherheit und Gleichgewicht. Auch die gesellige Kaffeekunde kommt nicht zu kurz.

Kontaktieren Sie Ihre regionale Rheumaliga.



Clever wohnen

Oft wirken innere und äussere Sturzrisikofaktoren unheilvoll zusammen. Werfen Sie einen kritischen Blick auf Ihre Wohnumgebung. Räumen Sie mögliche Stolperfallen gezielt aus dem Weg, indem Sie:

- 1 + 7 Türschwellen und Treppenvorderkanten mit Antirutschstreifen sichern und markieren;
- 2 Telefon gut zugänglich platzieren;
- 3 überlange Tischdecken vermeiden;
- 4 Teppiche mit einer rutschfesten Unterlage sichern, Ecken fixieren;
- 5 lose Kabel in Möbeln oder Kabelsammlern verstauen;
- 6 keine Gegenstände auf dem Boden deponieren (Zeitschriften, Katzenspielzeug, Schuhe);
- 8 zusätzliche Haltegriffe und Handläufe montieren;
- 9 für gute Beleuchtung sorgen.



Das Schweizerische Rote Kreuz bietet ein Notrufsystem an. Sollte doch einmal etwas passieren, können Sie durch einen Druck auf den Notrufsender sofort Hilfe anfordern. Mehr dazu unter www.redcross.ch → Sicherheit-rund-um-die-uhr oder Tel. 031 387 74 90.

Sorgen Sie auch in **Nasszellen wie Badezimmer oder Dusche** für:

- eine gute, nicht blendende Beleuchtung;
- eine rutschfeste, saugfähige Bodenmatte;
- Antirutschstreifen in Badewanne oder Dusche;
- einen Duschhocker;
- zusätzliche Haltegriffe;
- Türen, die sich nach aussen hin öffnen lassen.

Informationen zur Sturzprävention bietet auch die Beratungsstelle für Unfallverhütung unter www.bfu.ch → Stürze.



Clever wohnen

Gehen Sie keine unnötigen Risiken ein und benutzen Sie Hilfsmittel!

- Tragen Sie auch zu Hause geschlossenes, stabiles Schuhwerk.
- Benutzen Sie eine gut angepasste Brille und wenn nötig ein Hörgerät.
- Verwenden Sie eine Greifzange zur Armverlängerung.
- Vereinfachen Sie sich das Ankleiden durch eine Anzieh-Hilfe.

Hilfsmittel der Rheumaliga Schweiz

Antirutschstreifen, An-/Ausziehhilfen, Haltegriffe und viele weitere Hilfsmittel können Sie von zu Hause aus via www.rheumaliga-shop.ch und Tel. 044 487 40 10 bestellen oder bei Ihrer regionalen Rheumaliga beziehen



Ausgewogen ernähren

Auch der Appetit weicht mit dem Alter, da sich unser Stoffwechsel verlangsamt. Die Lust auf weniger kann allerdings zu Mangelerscheinungen führen. Denn im Alter ist der Energiebedarf zwar geringer als bei jüngeren Menschen. Doch der Bedarf an zentralen Nährstoffen, allen voran **Eiweiss (Proteinen), Calcium und Vitamin D**, bleibt weitgehend gleich.

Wichtige Lieferanten	Eiweiss	Calcium
Eiweissreiche Pseudogetreide, z.B. Buchweizen, Quinoa	X	
Fisch	X	
Grünes Gemüse, z.B. Grünkohl, Brokkoli		X
Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, Erbsen	X	
Mageres Fleisch und Geflügel	X	
Milchprodukte, z.B. Käse, Milch, Joghurt	X	X
Mineralwasser mit hohem Calciumgehalt		X
Nüsse, Mandeln	X	X
Samen, z.B. Sesam, Mohn		X
Sojaprodukte, z.B. Tofu, Sojamilch	X	X
Trockenfrüchte		X
Vollkorngetreide		X



Ausgewogen ernähren

Vitamin D ist wichtig für die körpereigene Aufnahme von Calcium. Es spielt deshalb eine zentrale Rolle für den Erhalt gesunder Knochen. **Vitamin D** kann der Mensch dank Sonnenlicht zwar selber produzieren. Allerdings nimmt die hauteigene Produktion im Alter ab. Und nur wenige Lebensmittel wie fetter Fisch, Leber oder Eigelb liefern nennenswerte Mengen an Vitamin D. Älteren Menschen wird deshalb eine **Nahrungsergänzung empfohlen**, zum Beispiel in Form von Vitamin D-Tropfen (Tagesdosis von 800 IE).

Es geht nicht darum, bewährte Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Wichtig ist, dass wir auch im Alter auf ein gesundes Körpergewicht achten, uns ausgewogen ernähren und wohlfühlen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE stellt auf ihrer Website ein Merkblatt zur «Ernährung für ältere Erwachsene» zur Verfügung (www.sge-ssn.ch).



Bleibt der Appetit aus, kann es helfen, über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen zu essen. Senioren ab 60 können auch den Mahlzeitendienst von Pro Senectute (www.pro-senectute.ch → Hilfen zu Hause) und deren Partnerorganisationen in Anspruch nehmen. **Auch trinken sollten wir genügend.** Empfohlen wird eine Flüssigkeitsaufnahme von 1 bis 2 Litern pro Tag.

- Nehmen Sie genügend Calcium zu sich? Machen Sie den Test:
www.rheumaliga.ch/Calciumrechner

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

D 1080

Mit freundlicher
Unterstützung der Stiftung
Osteoporose Schweiz



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt