Sicher gehen – weiter sehen: Bausteine für Ihre Mobilität

- Selbsttest zur Sturzgefahr im Alter
- Bausteine für mehr Gangsicherheit und Mobilität

Hamburg

Impressum

Herausgeber: Freie und Hansestadt Hamburg
Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz
Gesundheitsdaten und Gesundheitsförderung
Billstraße 80, 20539 Hamburg

Bezug: Sie erhalten die Broschüre bei der
Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz
Tel. 428 37 23 68
publikationen@bgv.hamburg.de
oder unter www.hamburg.de/gesundheitsfoerderung

Gestaltung: kwh-design, Kerstin Herrmann
Umschlagfoto: © Anna-Lena Ramm, Pixelio

Druck: VIG Druck & Media GmbH

7. aktualisierte Auflage, Dezember 2015
3000 Exemplare
© 2008, Alle Rechte vorbehalten

Gefördert von: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
im Rahmen ihrer Kooperation mit dem
Gesunde-Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland,
www.bzga.de

Anmerkungen zur Verteilung

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Senats der Freien und Hansestadt Hamburg herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern zum Zwecke der Wahlwerbung oder in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz
im Internet: www.hamburg.de/gesundheitsfoerderung

Ein Ratgeber für selbständig lebende, ältere Bürgerinnen und Bürger

- **SELBSTTEST zur Sturzgefahr im Alter**
- **BAUSTEINE für mehr Gangsicherheit und Mobilität**
- **ANHANG mit weiterführenden Informationen für Hausärztinnen und Hausärzte oder in der offenen Seniorenarbeit Tätige**

Herausgegeben von

Hamburg | Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz

Es kommt nicht darauf an,
wie alt man wird,
sondern wie man alt wird.

(Prof. Dr. Ursula Lehr, Alternsforscherin)

Liebe Leserinnen und Leser,

bei steigender Lebenserwartung leben auch in Hamburg immer mehr Menschen bis ins hohe Alter mit guter Gesundheit. Dadurch wächst auch ganz natürlich die Erwartung an ein bewegliches und mobiles Alter und die Hoffnung, so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt leben zu können.
Sie können selbst viel dazu beitragen, dass dieser Wunsch erfüllt wird. Stürze z.B. können durch Training vermieden werden. Auch muss ein Sturz nicht das Ende der Mobilität bedeuten. Selbst wenn der erste Sturz nicht mit schwerwiegenden Verletzungen verbunden ist, so löst er doch oft erhebliche Angst und Unsicherheit aus. Das kann dazu führen, auf liebgewordene Gewohnheiten, wie z.B. das Fahrradfahren zu verzichten, sich im Alltag einzuschränken und sich somit insgesamt weniger zu bewegen. Eine Art „Teufelskreis“ wird ausgelöst: Körper, Muskeln und der Geist werden geringer beansprucht und damit die Gefahr des nächsten Sturzes vergrößert.

Dabei ist ‚das Fallen' meist kein unabwendbares Unglück. Im Gegenteil: Es sind oft mehrere Ursachen, die zu einem Sturz führen. Einige dieser Ursachen können wir wirksam beeinflussen und reduzieren. Gleichgültig, ob jemand schon immer sportlich und aktiv war oder sich eher ungern körperlich betätigte: die eigene Standfestigkeit, Beweglichkeit und das Gleichgewicht können mit kleinen Übungen nahezu jederzeit trainiert und deutlich verbessert werden. Fangen Sie einfach an! Unabhängig vom Lebensalter kann jeder sofort damit beginnen und so das eigene Sturzrisiko verkleinern.

In unserer Broschüre finden Sie nicht nur einen Test, mit dem Sie ihr eigenes Sturzrisiko ermitteln können, sondern auch viele wertvolle Anregungen, wie Sie ihr persönliches Risiko wirkungsvoll verringern. Zusätzlich werden Ansprechpartner und Adressen für weiterführende Informationen, Beratung, praktische Hilfen und Trainingsmöglichkeiten benannt.

Lassen Sie sich durch diese Broschüre inspirieren und ermutigen. Bewegung lohnt sich und ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg.

Cornelia Prüfer-Storcks
Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz

Medizinisches Wissen ist ständig im Fluss. Alle Ausführungen zum Thema Primär- und Sekundärprävention von Stürzen im Alter sind evidenz-basiert entsprechend dem Wissensstand von Fachärzten für Altersmedizin (Geriatrie), Alternsforschern (Gerontologen), Sportwissenschaftlern und Therapeuten im Frühjahr 2007 und 2013. Neue Erkenntnisse sind von professionellen Anwendern zu berücksichtigen.

Inhalt

Vorwort 6
Anleitung für diesen Ratgeber 8
SELBSTTEST: Sturzgefahr erkannt 10
AUSWERTUNG: Sturzgefahr benannt 14

BAUSTEINE für Ihre Mobilität:
Sturzgefahr gebannt
Tipps für Radfahrer /-innen und Mobile 22

S wie Seh- und Hörstörung 24
T wie Tabletten und Multimedikation 26
U wie Ungewöhnliche Stimmung 28
R wie Radfahren aufgegeben 30
Z wie Zittern bei Nervenerkrankungen 32
G wie Gleichgewichtsstörung 34
E wie Ernährung und Knochenfestigkeit 36
F wie Furcht zu fallen, Gangunsicherheit 38
A wie Aufstehen: Eine kleine Kraftprobe 40
H wie Herz- und Kreislauferkrankungen 42
R wie Ruhigeres Handeln 44
! wie Achtung Sturz: Bereits hingefallen! 46
? Gab es Sturzfolgen oder Verletzungen? 48

Aktiver Ausblick 50
Adressenübersicht 52

ANHANG:
Weiterführende Informationen 61
Verhalten nach einem Sturz Umschlag

**Liebe Leserinnen und Leser,
vor Ihnen liegt ein Ratgeber mit dem Titel
„Sicher gehen, weiter sehen“**

Aktive Vorbeugung, Gangsicherheit und vorausschauendes Verhalten sind wichtig, um gelassen das Altern zu erleben. In Abwandlung eines bekannten Sprichwortes sagen wir: „Alt werden möchte jeder, hinfallen niemand“.

Weil nun Gangunsicherheit und Stürze so viele ältere Menschen betreffen (zu viele, um sie alle persönlich zu treffen), möchten wir auf diesem Wege Kontakt zu Ihnen aufnehmen.

Etwa jede bzw. jeder Dritte über 65 Jahren ist bereits einmal hingefallen oder gestürzt – und das zumeist nicht in besonderen Gefahrensituationen, sondern bei alltäglichen Verrichtungen wie dem Einkauf oder dem nächtlichen Gang zur Toilette.

Gangunsicherheit macht Angst und schränkt die Freizeitgestaltung ein. Ernsthafte Sturzfolgen wie Knochenbrüche oder zunehmende Hilfsbedürftigkeit bereiten Sorgen. Stürze im Alter sind oft sichtbare Zeichen von versteckten Erkrankungen oder zunehmender Gebrechlichkeit.

Daher gilt ein Sturz im Alter zunächst immer als ein Warnzeichen für gesundheitliche Probleme. Viele dieser Probleme lassen sich vermeiden, behandeln oder zumindest bessern. Mit diesem Ratgeber möchten wir Sie mit Bausteinen für Ihre Mobilität in Form von einfachen Empfehlungen und Anregungen unterstützen. Gleichzeitig informieren wir Sie über die Entstehung, Behandlung und gezielte Vorbeugung von Gangunsicherheit oder Stürzen im Alter.

Ansprechen möchten wir vor allem Personen, die noch keine besonderen Probleme beim Gehen bemerkt haben, aber vorausschauend etwas für sich und den Erhalt ihrer Mobilität tun möchten.

- Machen Sie den ersten Schritt, indem Sie weiter lesen und mit dem angefügten SELBSTTEST auf Seite 10 Ihre persönliche Sturzgefahr ermitteln nach unserem Motto „STURZGEFAHR erkannt – benannt – gebannt“.
- Probieren Sie dann unsere Vorschläge aus – nicht nur gegen den Sturz, sondern für mehr Mobilität und Wohlbefinden bis ins hohe Alter.
- Gerne können Sie den SELBSTTEST auch vervielfältigen und an Ihnen nahestehende Personen weitergeben.

Ihre Rückmeldung zu diesem Ratgeber ist uns besonders wichtig. Daher freuen wir uns, wenn Sie sich die Zeit nehmen, uns Ihre Erfahrungen mit diesem Ratgeber, Anregungen oder Kritik zurückzumelden (www.geriatrie-forschung.de).

(Ärztin)

(Medizin-Geographin)

beide aus der altersmedizinischen Forschung des Albertinen-Hauses,
Zentrum für Geriatrie und Gerontologie,
Wissenschaftliche Einrichtung an der Universität Hamburg

Anleitung für diesen Ratgeber

Schritt 1: SELBSTTEST

Zunächst füllen Sie bitte den SELBSTTEST auf Seite 10 aus. Abgefragt werden 13 verschiedene Bereiche. Jedem Problembereich ist ein Leitbuchstabe zugeordnet. Diese ergeben zusammengesetzt den Begriff „STURZGEFAHR“.

Schritt 2: AUSWERTUNG SELBSTTEST

Egal, ob Sie 1, 2 oder mehr Fragen eines Problembereiches für sich zutreffend angekreuzt haben: bereits 1 Kreuz genügt, um diesen Bereich als Risiko zu bestimmen. Mit einer steigenden Anzahl von aufgedeckten Problembereichen steigt auch die Gefahr zu stürzen weiter an. Wurden bis zu vier Problembereiche aufgedeckt, so verdoppelt sich Ihr persönliches Sturzrisiko bereits. Dabei werden alle Bereiche ähnlich gewichtet. Abhängig von dieser AUSWERTUNG nach Gesamtzahl der aufgedeckten Problembereiche ist eine grobe Einschätzung der persönlichen Sturzgefahr in vier Stufen von „sehr gering“ bis „stark erhöht“ möglich.

Schritt 3: BAUSTEINE für Ihre Mobilität

Ausgehend von Ihren Testergebnissen möchten wir Ihnen im dritten und umfangreichsten Teil des Ratgebers Anregungen und Tipps zum positiven Umgang mit dem jeweiligen persönlichen Risiko geben.
Ziel ist nicht nur eine Minderung Ihrer persönlichen Sturzgefahr, sondern auch ein Ausbau Ihrer Mobilität für mehr Wohlbefinden, Tag für Tag.

Diese sogenannten BAUSTEINE für Ihre Mobilität sind geordnet nach den Problembereichen im SELBSTTEST ab Seite 10.

Jedem Bereich ist ein Leitbuchstabe zugeordnet. Folgen Sie einfach den betreffenden LEITBUCHSTABEN im Register. Dort finden Sie erste Anregungen, wie Sie mit eventuell aufgedeckten Schwachstellen umgehen können. Sofort beginnen können Sie mit den einfachen Übungen im „Aktiven Ausblick“ ab Seite 50 Natürlich sind professionelle Ansprechpartner/-innen benannt, bei denen Sie weitere Unterstützung finden. Ein ausführlicher Adressteil ergänzt diese Angaben ab Seite 52. Im ANHANG schließlich finden alle, die sich beruflich für ältere Menschen engagieren, weiterführende Hinweise und Literatur.

Ein wichtiger Hinweis:
Die folgenden schriftlichen Empfehlungen können sich nur auf Ihre Angaben im SELBSTTEST beziehen.

Sowohl der SELBSTTEST als auch die daraus abgeleiteten Empfehlungen (BAUSTEINE für Ihre Mobilität) ersetzen nicht eine ärztliche Behandlung oder persönliche Beratung.

Vielmehr bieten wir Ihnen Anregungen, welche Ansprechpartner Sie auf dem Weg zu mehr Gangsicherheit und Mobilität fachlich begleiten können. Lesen Sie daher bitte alle weiteren Hinweise sorgfältig und wenden sich dann zur gezielten Umsetzung an die von uns genannten Anlaufstellen. Im Text sind meist die Telefonnummern genannt. Die jeweilige Anschrift finden Sie im Adressverzeichnis dieses Ratgebers.

Viel Spaß beim Testen und Lesen!

Schritt 1: SELBSTTEST

- Zunächst füllen Sie bitte den hier eingelegten SELBSTTEST aus. Danach erfahren Sie auf der nächsten Seite, wie Sie den Test selbst auswerten können.

- Abgefragt werden 13 verschiedene Bereiche, die Ihre Mobilität beeinflussen können. Jedem Problembereich ist ein Leitbuchstabe zugeordnet. Diese ergeben zusammengesetzt den Begriff „STURZGEFAHR“. Passend zu jedem Bereich finden Sie Empfehlungen unter dem jeweiligen Leitbuchstaben im Register.

- Gerne können Sie den hier eingelegten SELBSTTEST zur Ermittlung der persönlichen Sturzgefahr vervielfältigen, damit auch ältere Bekannte aus Ihrem Umfeld die Gelegenheit haben, gezielt etwas für ihre Mobilität zu tun.

Bitte kreuzen Sie jede auf Sie zutreffende Aussage an. Wenn eines oder mehrere der Warnzeichen auf Sie zutreffen, ist damit ein Risikobereich für Stürze im Alter aufgedeckt. Folgen Sie dann dem entsprechenden Leitbuchstaben durch Umblättern im Register und lesen Sie die Hinweise.

SELBSTTEST

S

- ❒ Fernsehen in ca. 3 Meter Entfernung ist schwierig trotz Brille
- ❒ Mein Sehen verschlechterte sich im letzten Jahr
- ❒ Ich leide an einer Sehbehinderung
- ❒ Flüstern kann ich schlecht verstehen
- ❒ Mein Hören verschlechterte sich im letzten Jahr
- ❒ Ich leide an einer Hörbehinderung
- ❒ Ich trage ein oder 2 Hörgerät/e

T

- ❒ Ich nehme immer 4 oder mehr verschiedene Medikamente ein (Gemeint sind verordnete wie Herzkreislaufmittel und frei verkäufliche Mittel wie Abführ-, Schmerztabletten oder Schmerzpflaster, auch pflanzliche Mittel bei regelmäßiger Einnahme mindestens 3mal wöchentlich)
- ❒ Ich nehme öfter Schlaftabletten oder Beruhigungsmittel ein (z.B. pflanzliche wie Baldrian)
- ❒ Ich weiß nicht, ob ich meine Medikamente richtig anwende oder einnehme
- ❒ Ich weiß nicht, ob alle meine Medikamente zusammenpassen

U

- ❒ Mir machen Stimmungsschwankungen zu schaffen
- ❒ In letzter Zeit bin ich übermäßig ängstlich oder nervös
- ❒ In letzter Zeit kann mich nichts so richtig aufheitern
- ❒ Ich leide an Depressionen / anderen seelischen Erkrankungen

R

- ❒ Ich fühle mich beim Radfahren in letzter Zeit unsicher
- ❒ Ich habe das Radfahren im letzten Jahr aufgegeben
- ❒ Ich habe das Radfahren lange aufgegeben
- ❒ Ich habe das Radfahren nie gelernt

Z	❒ Ich leide an Zittern und Koordinationsstörungen wie bei M. Parkinson ❒ Ich leide an den Folgen einer Nervenverletzung wie peripheren Lähmungen ❒ Ich leide an den Folgen eines Schlaganfalles wie zentralen Lähmungen ❒ Ich leide an einer anderen Nervenerkrankung wie Epilepsie oder MS
G	❒ Ich leide an einer Erkrankung, die meinen Gleichgewichtssinn beeinträchtigt. ❒ Ich leide an einer Erkrankung des Gleichgewichtsorganes im Innenohr wie M. Menière ❒ Ich leide an heftigem Dreh- oder Schwankschwindel ❒ Ich leide an einer Erkrankung des Kleinhirnes
E	❒ In habe ungewollt Gewicht (etwa 6 kg in 6 Monaten) verloren ❒ Ich schätze mich selbst als untergewichtig ein ❒ Ich leide an Appetitmangel oder esse einseitig ❒ Ich leide an erhöhter Knochenbrüchigkeit (Osteoporose)
F	❒ Ich fürchte manchmal zu stolpern, z.B. wenn Wege uneben sind ❒ Ich fürchte, auf der Rolltreppe oder wenn der Bus anfährt zu fallen ❒ Ich fürchte, in großen Menschenmengen angerempelt zu werden ❒ Ich bin unsicher, wenn ich meine Füße nicht sehe (Treppab)

AUFSTEH-TEST: BITTE AUSPROBIEREN!
Kreuzen Sie bitte die Arme vor der Brust und stehen 5 mal zügig (innerhalb von 10 Sekunden) von einem Stuhl auf ohne Abstützen

- ❒ Nein, diese Übung gelingt mir gar nicht / lehne ich ab
- ❒ Nein, diese Übung gelingt mir nur mit Abstützen oder Pausen

A

- ❒ Bei mir ist eine Herz-Kreislauferkrankung bekannt wie Herzschwäche oder Herzinfarkt
- ❒ Ich leide an zu hohem Blutdruck (höher als 140/90 mmHg)
- ❒ Ich leide an niedrigem Blutdruck; mir wird mal schwarz vor Augen
- ❒ Ich habe verengte Gefäße am Herzen oder in den Beinen
- ❒ Ich leide öfter an Herzbeschwerden wie Luftnot, Herzrasen oder Herzstolpern

H

- ❒ Ich gehe zunehmend langsamer oder mache öfter Pausen
- ❒ Ich gehe an Gehhilfen (Stock, Gehwagen) oder stütze mich ab
- ❒ Ich vermeide möglichst viele Gänge außerhalb meiner Wohnung

R

- ❒ Ich bin dieses Jahr (in den letzten 12 Monaten) bereits einmal gestürzt
- ❒ Ich bin in den letzten Jahren mehrmals gestürzt
- ❒ Ich bin dieses Jahr mehrmals unfreiwillig hingefallen oder ausgeglitten

!

- ❒ Ich hatte vom Sturz Prellungen, blaue Flecken oder Schmerzen
- ❒ Ich habe mir beim Sturz etwas gebrochen (Arm, Bein, Hüfte)
- ❒ Ich musste aufgrund des Sturzes zum Arzt oder ins Krankenhaus

?

Schritt 2: AUSWERTUNG SELBSTTEST

- Übertragen Sie nun Ihre Ergebnisse aus dem SELBSTTEST in das unten stehende Auswertungsschema:

- Kreuzen Sie dazu die Bereiche an, bei denen Sie im SELBST-TEST mindestens eine Frage bejaht, also ein oder mehrere Kreuze gesetzt haben.

- Zählen Sie nun zunächst zusammen, wie viele Bereiche Sie insgesamt angekreuzt haben
  Anzahl der Kreuze:

- Ordnen Sie sich dann anhand der Auswertungstabelle auf Seite 18 einer Risikogruppe zu.

	S	Seh- und Hörstörung
	T	Tabletten und Multimedikation
	U	Ungewöhnliche Stimmung
	R	Radfahren aufgegeben
	Z	Zittern bei Nervenerkrankungen
	G	Gleichgewichtsstörung
	E	Ernährung und Knochenfestigkeit
	F	Furcht zu fallen, Gangunsicherheit
	A	Aufstehen: Eine kleine Kraftprobe
	H	Herz- und Kreislauferkrankungen
	R	Ruhigeres Handeln
	!	Achtung Sturz: Bereits gefallen!
	?	Gab es Sturzfolgen oder Verletzungen?

BEISPIEL für eine Test-Auswertung von Frau Mustermann

Frau Mustermann hat in insgesamt 3 von 13 erfragten Problembereichen einige Fragen bejaht; und zwar in den Bereichen R, Z und H.
Sie kreuzt daher im Auswertungsschema diese drei Problembereiche an:

	S	Seh- und Hörstörung
	T	Tabletten und Multimedikation
	U	Ungewöhnliche Stimmung
×	R	Radfahren aufgegeben
×	Z	Zittern bei Nervenerkrankungen
	G	Gleichgewichtsstörung
	E	Ernährung und Knochenfestigkeit
	F	Furcht zu fallen, Gangunsicherheit
	A	Aufstehen: Eine kleine Kraftprobe
×	H	Herz- und Kreislauferkrankungen
	R	Ruhigeres Handeln
	!	Achtung Sturz: Bereits gefallen!
	?	Gab es Sturzfolgen oder Verletzungen?

3	Anzahl der Problembereiche	→	1 - 3 Risikogruppe: Geringe Sturzgefahr
R, Z, H	Persönliche Leitbuchstaben		

- Frau Mustermann kann abschließend aus der Auswertungstabelle ab Seite 18 ablesen, dass mit drei angekreuzten Problembereichen ihre Sturzgefahr nur leicht erhöht ist.

- Frau Mustermann liest die für ihre Mobilität hilfreichen Empfehlungen unter den Leitbuchstaben R, Z und H im Register dieses Ratgebers.

- Folgen nun Sie selbst dem Beispiel von Frau Mustermann und ordnen sich einer Risikogruppe zu, indem Sie Ihre Werte von S. 15 übertragen:

	Anzahl der Problembereiche	→	Risikogruppe:
	Persönliche Leitbuchstaben		

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, in welcher Risikogruppe Sie sich befinden.

Tabelle zur Ermittlung der Sturzgefahr

Anzahl angekreuzter Risikobereiche	Zutreffende Risikogruppe
0	Gangsicher, keine besondere Sturzgefahr Ungeachtet Ihres Alters sind Sie gangsicher. Genießen Sie Ihre Mobilität! Wenn Sie keine unserer Fragen bejaht haben, also auch noch regelmäßig Radfahren, lesen Sie bitte unsere speziellen Hinweise zur Gesundheitsförderung im Register unter dem Symbol des Rades
1 - 3	Geringe Sturzgefahr Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist denkbar gering. Ziele sind, gangsicher zu bleiben und gesundheitliche Reserven für ein aktives Alter weiter auszubauen. Lesen Sie unsere BAUSTEINE zum Ausbau Ihrer Mobilität, indem Sie einfach den Leitbuchstaben der angekreuzten Problembereiche im Register folgen.

Anzahl angekreuzter Risikobereiche	Zutreffende Risikogruppe
4 - 7	**Leicht erhöhte Sturzgefahr** Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist gegenüber Gleichaltrigen leicht erhöht. Ziele sind, Gefahren abzubauen und mobil zu bleiben. Lesen Sie unsere BAUSTEINE zum Erhalt Ihrer Mobilität, indem Sie einfach den Leitbuchstaben der angekreuzten Problembereiche im Register folgen.
8 - 11	**Deutlich erhöhte Sturzgefahr** Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist gegenüber Gleichaltrigen leicht erhöht. Ziele sind, Gefahren abzubauen und mobil zu bleiben. Lesen Sie unsere BAUSTEINE zum Erhalt Ihrer Mobilität, indem Sie einfach den Leitbuchstaben der angekreuzten Problembereiche im Register folgen.

Anzahl angekreuzter Risikobereiche	Zutreffende Risikogruppe
12 - 13	Stark erhöhte Sturzgefahr, Sturzneigung Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist gegenüber Gleichaltrigen stark erhöht. Ziele sind die Wahrung Ihrer Sicherheit und der Wiederaufbau Ihrer Mobilität. Lesen Sie unsere BAUSTEINE zum Aufbau Ihrer Mobilität, indem Sie einfach den Leitbuchstaben der angekreuzten Problembereiche im Register folgen.

Nun kennen Sie Ihre eigenen Stärken und Schwächen besser.

Wie geht es weiter?

Gehen Sie bewusst an einzelne Probleme heran. Stärken Sie sich. So werden Sie weniger anfällig für Stürze.

Bei geringer Sturzgefahr können Sie Ihre Mobilität genießen. Bei leicht erhöhter Sturzgefahr ist die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des nächsten Jahres ungewollt zu fallen, bereits drei- bis viermal so hoch wie bei anderen Gleichaltrigen. Personen mit sehr hoher Sturzgefahr neigen dazu, immer wieder zu stürzen, sich ernsthaft dabei zu verletzen und allmählich Ihre Mobilität erst einzuschränken, später vielleicht sogar ganz zu verlieren.

Wichtig für Sie zu wissen: Bei Stürzen im Alter findet sich selten eine einzige, eindeutige Ursache wie zum Beispiel ein rascher Abfall des Blutdruckes infolge einer Herzerkrankung. Für 90% der Stürze älterer Menschen gilt, dass viele verschiedene Probleme sich gegenseitig verstärkt haben und letztendlich zu einem Verlust der Kontrolle über die eigenen Bewegungen geführt haben. Darum ist es wichtig, diese Kontrolle über den eigenen Körper zu stärken oder wieder zu erlangen, indem möglichst viele Probleme gemindert bzw. die eigenen Kräfte ausgebaut werden. Anders ausgedrückt nützt es wenig, Stolperfallen in der eigenen Umgebung zu beseitigen, wenn die eigentliche Stolperfalle der eigene Körper geworden ist.

Wir haben daher auf den folgenden Seiten für Sie Empfehlungen und Tipps zusammengestellt. Diese sind als BAUSTEINE für Ihre Mobilität unter den Leitbuchstaben S–T-U-R-Z-G-E-F-A-H-R-aufbereitet. Finden Sie ausgehend von Ihren aufgedeckten Problembereichen Tipps für Ihre Gangsicherheit und Mobilität, indem Sie einfach unter Ihren Leitbuchstaben im Register nachschlagen.

Bausteine für Ihre Mobilität

Tipps für Radfahrer/-innen und Mobile

Glückwunsch – Sie haben keines der erfragten Probleme bei sich wiederfinden können und damit eine sehr geringe Sturzgefahr, vergleichbar mit anderen Erwachsenen. Der Spaß am Fahrradfahren zeigt deutlich, dass bei Ihnen der Körper weitestgehend im Gleichgewicht ist – unabhängig von Ihrem kalendarischen Alter wie bei vielen älteren, rüstigen Menschen. Damit es so bleibt, tragen Sie bitte einen geprüften Radhelm, denn bei einem Unfall ist der Schutz des Kopfes entscheidend. Bleiben Sie im Gleichgewicht - die Balance zu halten ist immer eine besondere Leistung, wie dieses Bild verdeutlicht!

Was können Sie tun?

Trauen Sie sich an neue, fordernde Bewegungsformen, die Ihnen helfen, Balance mit viel Spaß ganz neu zu erleben. Sportarten, die das Gleichgewicht fördern, sind

- Tanzen (Standard, historische oder Folkloretänze)
- Funktionelle Seniorengymnastik 60 oder 70plus
- Tai Chi Chuan (chinesische Bewegungsform)

- Übungen auf Geräten wie dem Balance-Kreisel
- Gleichgewichtstraining „Fit und Geschickt“
- Kurse zur Sturzprävention in Sportvereinen

☞ Beratung zum Kursangebot finden Sie beim Info-Telefon des Hamburger Sportbundes unter 040 / 41 90 81 11.

- In-Line-Skating unter fachlicher Anleitung

Sie sind gerne als Kind Schlittschuh gefahren? Wie wäre es mit Gleiten auf Rollen: Die Hamburger In Line-Skating Schule führt Sie sicher an diese neue Sportart heran. Dieses Programm wurde von Bewegungswissenschaftlern speziell für Senioren entwickelt

☞ Info-Telefon der In Line-Skating Schule: 040 / 428 38 - 36 05.

Wie wir alt werden und mit dem Altern umgehen, ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Anders ausgedrückt: „Wat den een sin Uhl, is den annern sin Nachtigall". Neugier, Aktivität und Mobilität sind wichtig, um den Alltag nach persönlichen Vorstellungen zu gestalten und eigene Ziele zu verwirklichen. Um weiter mobil zu bleiben, lohnt es sich für Sie, nicht nur Risiken aus dem Wege zu gehen, sondern gesundheitliche Reserven weiter auszubauen. Sie wissen nicht, was Ihnen gut tun würde?

Was können Sie tun?

Lassen Sie sich fachlich beraten im Programm „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“. In kleinen Gruppen mit anderen Senioren, einer Ärztin für Altersmedizin sowie Experten für Bewegung, Ernährung und soziale Vorsorge wird besprochen, wie Sie Ihren Alltag unter Berücksichtigung Ihrer Vorlieben gestalten. Es folgen individuelle Empfehlungsbriefe zu aktiven Angeboten in Ihrer Nähe.

☞ Information und Anmeldung unter Telefon 040 / 55 81-1870 im Albertinen-Haus in Hamburg-Schnelsen.

S Seh- und Hörstörung

Sie haben angegeben, an einer Beeinträchtigung der Sinne Sehen oder Hören zu leiden. Wer schlecht sieht, stolpert leichter über Hindernisse. Aber wussten Sie, dass die räumliche Orientierung, unsere Haltung und ausgleichende Gewichtsverlagerungen auch über das Sehen unserem Gehirn vermittelt werden? Damit ist gutes Sehen eine Vorbedingung für die Gangsicherheit. Wir sehen nicht nur Menschen oder Hindernisse, wir können auch abschätzen, wie schnell diese sich auf uns zu bewegen, wie hoch eine Treppenstufe ist oder wie weit ein Auto noch entfernt ist. Diese wichtigen Informationen werden verfälscht, wenn Ihre Sehschärfe gemindert ist oder andere Sehfehler vorliegen. Augenerkrankungen, die im Alter häufig auftreten, behindern die Orientierung, Gangsicherheit und Mobilität.

Was können Sie tun?

Gehen Sie einmal jährlich in die augenärztliche Fachpraxis. Grauer Star (Linsentrübung) oder grüner Star (erhöhter Augenbinnendruck) können so rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Auch Schädigungen durch andere Erkrankungen (z.B. Netzhautschäden durch Bluthochdruck oder Zuckerkrankheit) erkennt man dort am besten. Lassen Sie sich beraten, welche Sehhilfe (Brille mit Einfach- oder Multifokalgläsern, Kontaktlinsen etc.) am besten für Sie geeignet ist. Machen Sie es sich durch unpassende Sehhilfen, schlechte Beleuchtung, Stolperfallen wie Kabel oder Teppiche nicht zusätzlich schwer.
Falls Ihr Sehvermögen bereits deutlich eingeschränkt ist, können Sie die Bewältigung des Alltags neu erlernen mit der Hilfe von

☞ IRIS e.V., dem Institut für die Rehabilitation und Integration Sehgeschädigter in Hamburg: Telefon 040 / 229 30 26.

© Xenago, Pixelio

Hörbehinderungen entstehen schleichend und werden oft von den Betroffenen nicht oder spät bemerkt. Wir brauchen aber beide Ohren, um Geräusche wie nahende Autos in Richtung und Entfernung einschätzen zu können. Bei einer Hörbehinderung muss sich das Gehirn so sehr auf die Entschlüsselung von Lauten konzentrieren, dass es für die Koordination des Körpers nicht mehr reicht und Betroffene leichter stürzen. Manchmal ist auch das Gleichgewichtsorgan im Innenohr mitbetroffen. Lesen Sie dazu auch unsere Hinweise auf Seite 34 unter G wie Gleichgewichtsstörungen.

Vor allem beeinträchtigt eine Hörbehinderung das Miteinander, den sprachlichen Austausch mit anderen Menschen sowie den Genuss von Musik oder Theater.
Helen Keller, die in der Kindheit Hör- und Sehvermögen verlor, schrieb dazu: „Nicht sehen können trennt von den Dingen, nicht hören können aber von den Menschen.“

Was können Sie tun?

Gehen Sie alle 2 Jahre zur Gehörkontrolle in die Hals-Nasen-Ohren-ärztliche Fachpraxis oder fragen Sie Ihre/n Hausärztin/-arzt nach einer einfachen Flüsterprobe.

Lassen Sie sich bitte frühzeitig zu geeigneten Hörhilfen beraten. Wird ein Hörgerät zu spät angepasst, muss sich das Gehirn sehr bemühen, einstmals bekannte Geräusche wieder zu erkennen. Hörgeräte vermitteln nicht sofort die gewohnten Geräusche, sondern müssen zur Eingewöhnung täglich getragen werden. Dabei helfen Ihnen Hörgeräte-Akustiker sowie das

☞ HÖRBIZ Hörberatungs- und Informationszentrum:
Telefon 040 / 29 16 05.

T Tabletten und Multimedikation

Sie sind auf Medikamente angewiesen? Bei vielen Erkrankungen helfen Medikamente. Besonders ältere Menschen aber sind empfänglich für Nebenwirkungen wie Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeit oder Balance. Wenn vier oder mehr unterschiedliche Präparate (Multimedikation) gleichzeitig eingenommen werden, erhöht sich das Risiko unerwünschter Wechselwirkungen drastisch. Trotzdem können wir nicht ganz auf Medikamente verzichten – vor allem Herz-Kreislaufmittel müssen regelmäßig eingenommen werden. Vermeiden Sie daher die Einnahme zusätzlicher Präparate bei kleineren Beschwerden oder zur ungezielten Vorsorge. Auch Vitamine und Mineralstoffe sollten nicht ohne ärztlichen Rat eingenommen werden. Hier gilt: Weniger ist mehr!

Was können Sie tun?

Suchen Sie ärztlichen Rat zu allen Mitteln, die Sie verwenden. Dazu zählen auch fachärztlich verordnete Augentropfen und Salben oder frei verkäufliche Schmerztabletten, Abführmittel oder pflanzliche Zubereitungen wie Johanniskraut oder Weißdorn. Zur Vorbereitung des Gespräches legen Sie einen Medikamenten-Plan an. Vorlagen unter dem Stichwort „Gesundheitsmappe“ gibt es von der

☞ Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) unter Telefon 0228 / 24 99 93 11 oder im Internet www.bagso.de.

☞ Die Verbraucherzentrale Hamburg e.V. (Telefon: 040 / 248 32-0) informiert beispielsweise über Nahrungsergänzungsmittel oder andere, frei verkäufliche Mittel mit Broschüren und im Internet (www.vzhh.de).

Wenn Sie Ihre Medikamente stets in einer bestimmten Apotheke besorgen, können Sie dort um eine Übersicht bitten oder prüfen lassen, ob zusätzlich gekaufte Mittel zu verordneten Medikamenten passen. In der Apotheke berät man Sie gerne zur richtigen Anwendung. Lassen Sie besondere Einnahmeregeln zusätzlich auf die Verpackungen der Medikamente schreiben. Zu Hause helfen außerdem

- übersichtliche Medikamentendosetts,
- Tablettendosen mit Wecker oder
- Pillen-Teiler.

Viele ältere Menschen brauchen nicht mehr als fünf oder sechs Stunden Schlaf. Vorsicht geboten ist im eigenmächtigen Umgang mit Schlaf- oder Beruhigungsmitteln. Der so herbeigeführte Schlaf unterscheidet sich vom natürlichen Schlaf und die Nebenwirkungen der Tabletten überwiegen meist den Nutzen. Auch Alkohol ist keine ungefährliche Einschlafhilfe, sondern führt bei regelmäßigem Genuss zu Abhängigkeit, Konzentrations- und Gangproblemen.

Was können Sie tun?

Sorgen Sie für ausreichend Bewegung an der frischen Luft. Klassische Musik oder eine leichte Lektüre sind besser als Fernsehen vor dem Schlafengehen. Suchen Sie Ihr Bett erst auf, wenn Sie wirklich müde sind. Vermeiden Sie auch riskante Eigenbehandlungen mit Melatonin oder Schlaftabletten. Suchen Sie ärztlichen Rat zu anderen Möglichkeiten der Behandlung. Bei Abhängigkeit helfen auch Suchtberatungsstellen wie z.B.

☞ ELAS (Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk Hamburg) unter www.elas-suchtselbsthilfe.de oder Telefon 040 / 3 06 20-307 (weitere Adressen siehe Adressteil im Anhang).

U Ungewöhnliche Stimmung

In letzter Zeit haben Sie an sich psychische Veränderungen wie Antriebsmangeloder Niedergeschlagenheit bemerkt: Hinter solchen Zeichen können sich unterschiedliche seelische Belastungen oder Störungen im Nervensystem wie beispielsweise Depressionen verbergen, die sich erfolgreich behandeln lassen. Auch in der Trauerzeit, einer Genesungsphase nach schweren Erkrankungen oder infolge medikamentöser Nebenwirkungen sind solche Gefühle keine Seltenheit.
Hinweise auf seelische Erkrankungen können sein:

- ein gestörter Tag-Nacht-Rhythmus,
- schwere Antriebslosigkeit,
- an schönen Dingen keine rechte Freude mehr empfinden,
- Appetitmangel,
- Gedächtnis- oder Orientierungsstörungen.

Wussten Sie, dass sich auch Funktionsstörungen der Schilddrüse, die unseren Energiehaushalt und viele Hormone steuert, hinter unklaren Beschwerden wie Antriebsmangel, Nervosität oder Muskelschwäche verbergen können? Ein Gespräch und eventuell ein Bluttest können Aufschluss geben.

Was können Sie tun?

Suchen Sie bitte ärztlichen Rat, um an die Ursachen Ihrer Stimmungsänderung zu kommen. Bei der Bewältigung von Erkrankungen, Einsamkeit oder Alltagssorgen helfen auch Seelsorger. Anonym und schnell können Sie sich an die

☞ Telefonseelsorge der Evangelischen und Katholischen Kirche Deutschlands wenden unter Telefon 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222 (gebührenfrei).

Vorsicht geboten ist im Umgang mit Schlafmitteln. Der so herbeigeführte Schlaf unterscheidet sich wesentlich vom natürlichen Schlaf und die medikamentösen Nebenwirkungen überwiegen meist den Nutzen. Besprechen Sie andere Möglichkeiten der Behandlung mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Lesen Sie dazu auch unter T wie Tabletten.
Viele ältere Menschen belasten sich durch Zweifel und Sorgen um Ihre geistigen Fähigkeiten. In der Tat können demenzielle Erkrankungen wie Morbus Alzheimer zu Gangunsicherheit und Schlafstörungen führen.

Was können Sie tun?

Eine fachliche und persönliche Begleitung zum Umgang mit solchen Sorgen finden Sie in Ihrer Hausarztpraxis sowie den Beratungsstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen in Hamburg wie der

☞ Beratungsstelle Demenz im Max Herz-Haus-Haus unter Telefon 040 / 5581 1850 oder bei der

Hamburgischen Brücke unter Telefon 040 / 460 21 58.

Pflegen Sie alte und neue Kontakte: Wenn Sie allein sind, Ihre Familie wenig Zeit hat oder Sie neu in der Stadt sind: Sie finden schnell Anschluss zu Gleichaltrigen in den Hamburger Seniorentreffs oder Sie können jungen Familien mit Ihrer Erfahrung helfen.

☞ L.A.B. (Lange Aktiv Bleiben e.V.): Telefon 040 / 55 77 93 80

Jung und Alt in Zuwendung e.V. (JAZ): Telefon 040 /251 77 33.

Suchen Sie sich vorbeugend immer wieder neue, geistige Herausforderungen. So bleibt Ihr Leben in Schwung.

☞ I.K.A.R.U.S. e.V. (Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhestand e.V.) unter Telefon 040 / 33 54 08 oder

Seniorenbildung Hamburg e.V.: Telefon 040 / 391 06-36 oder

Seniorenbüro Hamburg e.V.: Telefon 040 / 30 39 95 07.

R Radfahren aufgeben

Sie haben sich auf dem Fahrrad zunehmend unsicher gefühlt oder das Radfahren nie erlernt? Dann geht es Ihnen wie jeder zweiten Person über 60 Jahren. Radfahren kann verlernt werden, denn es fordert nicht nur Ausdauer, sondern ein gutes körperliches Gleichgewicht. Auch verlangt der Verkehr ganze Aufmerksamkeit. Mit dem Verzicht aufs Radfahren haben Sie Freude an der Fortbewegung und ein ausgezeichnetes Training der Balance im flachen Hamburger Gelände aufgegeben. Wenn Sie nicht (mehr) radeln, brauchen Sie Ersatz. Übrigens: jede Form von Bewegung hat ihre spezielle Wirkung und Berechtigung. Allerdings sind Übungen im Sitzen und Liegen wie eine Hockergymnastik wenig geeignet, Ihre Gangsicherheit zu fördern. Bevorzugen Sie Gymnastik im Stehen mit Gewichtsverlagerungen.

Was können Sie tun?

Wenn das Fahrrad noch nicht allzu lang im Keller steht, trauen Sie sich vielleicht an einen Fahrrad-Kurs für Erwachsene. Unter geschützten Bedingungen werden Kurven und Bremsmanöver geübt. Ausflügen außerhalb viel befahrener Straßen steht dann nichts mehr im Wege.

☞ Informationen zu lokalen Anbietern erfragen Sie bitte beim Programm „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“ unter Telefon 040 / 55 81 - 1870.

Ganz wichtig: Ein ausgewogenes Training von Balance, Kraft und Koordination ist der beste Schutz vor Stürzen! Wenn Sie lange nicht mehr Rad gefahren sind oder es nie gelernt haben, wird es Ihnen wahrscheinlich leichter fallen, eine andere Bewegungsform als Ersatz für das Radfahren in Ihren Alltag zu übernehmen. Geeignet sind zum einen die Übungen im „Aktiven Ausblick“ auf Seite 50 . Wirksam zur Förderung der Balance und für

den (Wieder-)Einstieg dennoch geeignet sind einige Bewegungsformen mit besonderen Bezeichnungen.

Was können Sie tun?

Chinesisches Tai Chi fördert mit kontinuierlichen Gewichtsverlagerungen Aufmerksamkeit, Balance und Koordination besonders gut.

☞ Kurse speziell für Senioren führt am Albertinen-Haus das Tai Chi Zentrum Hamburg e.V. durch unter Telefon 040 / 210 21 23.

Fragen Sie in Ihrem lokalen Sportverein oder Seniorentreff nach diesen Bewegungsformen zur Förderung der Balance:

- Funktionelle Seniorengymnastik (Fit ab 60 / 70plus),
- Seniorentanz,
- Gleichgewichtstraining „Fit und Geschickt“,
- Kurse zur Sturzprävention in Sportvereinen.

☞ Beratung zu Kursen in ganz Hamburg gibt es beim Hamburger Sportbund unter Telefon 040 / 41 90 81 11.

Sie sind unsicher, ob die genannten Bewegungsformen zu Ihnen passen oder ob es medizinische Hinderungsgründe gibt?

Was können Sie tun?

Lassen Sie sich fachlich beraten im Programm „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“ In kleinen Gruppen mit anderen Senioren, einer Ärztin für Altersmedizin sowie Experten für Bewegung, Ernährung und soziale Vorsorge wird besprochen, wie Sie Ihren Alltag unter Berücksichtigung Ihrer Vorlieben gestalten. Es folgen individuelle Empfehlungsbriefe zu aktiven Angeboten in Ihrer Nähe.

☞ Information und Anmeldung unter Telefon 040 / 55 81-1870 im Albertinen-Haus in Hamburg-Schnelsen.

Z Zittern bei Nervenerkrankungen

Zittern oder, noch häufiger, mangelnde Kontrolle über die eigenen Bewegungen mit schlechter Koordination, überschießenden oder zähen Bewegungsabläufen können Folge von Erkrankungen des Nervensystems sein. Solche Störungen sollten in der hausärztlichen oder neurologischen Praxis (Fachgebiet für Nervenheilkunde) beurteilt werden. Denn viele dieser Anzeichen erhöhen drastisch die Gefahr, über kleine Stolperfallen zu stürzen. Erkrankungen des Nervensystems lassen sich heute meist gut behandeln.

Was können Sie tun?

Informieren Sie vor allem Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über Ihre Bewegungsprobleme. Wenn eine Erkrankung des Nervensystems bekannt ist und medikamentös behandelt wird, halten Sie sich bitte an die ärztliche Empfehlung zur Tabletteneinnahme. Nutzen Sie dazu unsere Tipps unter T wie Tabletten. Da der Tastsinn und das Sehen für gezielte Bewegungsabläufe wichtig sind, lesen Sie auch unsere Anmerkungen zu S wie Sinnesstörungen.

Im Sanitätsfachhandel oder in Ergotherapie-Praxen erfahren Sie viel über kleine Hilfsmittel für den Alltag wie Besteckaufsätze, ergonomische Griffe oder Knöpfhilfen. Auch wenn es etwas länger dauert, tut Ihnen alles gut, was Sie selbst im Alltag erledigen können.

Zu fachärztlichen oder therapeutischen Praxen informiert auch die Ärztekammer Hamburg am

☞ Patiententelefon unter 040 / 20 22 99 222.

© Gerd Altmann, Pixelio

Bewegung und Sie selbst können eine Menge zu einer erfolgreichen Behandlung beitragen: Wichtig sind gezielte körperlichen Aktivitäten, wie die tägliche Gymnastik nach physiotherapeutischem Vorschlag, Feldenkrais oder Bobath oder Musiktherapie. Es gibt auch Reha-Sportgruppen für bestimmte Erkrankungen wie Schlaganfall oder Parkinson.

Was können Sie tun?

Suchen Sie Anregungen und Beistand zur besseren Bewältigung Ihres Alltags in einer Selbsthilfegruppe. Meistens sind es die Betroffenen selbst, die sich gut mit Besonderheiten der Erkrankung, ihrer Behandlung und Hilfsmitteln auskennen. Viele Selbsthilfegruppen pflegen regelmäßige gesellige Treffen und organisieren geeignete Sport- und Bewegungsangebote.

☞ Adressen von Selbsthilfegruppen erhalten Sie bei KISS, der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen unter Info-Telefon 040 / 39 57 67.

Verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen.
Teilen Sie sich Ihren Tag auf in Zeiten der bewussten Entspannung, der täglichen Gymnastik mit „großen Ganzkörperübungen“ und „kleinen Übungen“ für eine bessere Feinabstimmung von Augen, Nerven und Muskeln. Geeignet sind dazu auch Hand- und Bastelarbeiten oder Spiele, die Fingerfertigkeit erfordern wie Solitaire als Steckspiel, „Fang die Maus“ oder „Mikado“ sowie „Blinde Kuh am Tisch“ (mit geschlossenen Augen Gegenstände erraten durch Abtasten). Die moderne Variante: Spiele oder Kurse am Computer – angeboten in vielen Seniorentreffs Hamburgs oder beim

☞ Deutschen Senioren Computer Club Hamburg e. V. (DSCC) unter Telefon 040 / 53 16 92 67.

G Gleichgewichtsstörung

Ernsthafte Probleme mit dem Gleichgewicht können die Sturzgefahr erhöhen, äußern sich aber mit unterschiedlichen Krankheitszeichen und beruhen auf verschiedenen Krankheiten oder Störungen. So gibt es Erkrankungen des Nervensystems, die mit einem sehr auffälligen Lagerungs-, Drehschwindel oder Schwankschwindel einhergehen. Manchmal ist auch das Hörvermögen (siehe dazu S wie Sinnesbeeinträchtigung) betroffen. Umgangssprachlich sagt man dagegen oft: „Mir ist schwindlig oder duselig“ und meint damit ein diffuses Unsicherheitsgefühl, Schwankungen des Blutdruckes oder ein allgemeines Unwohlsein. Solche Symptome können auf Störungen des Herz-Kreislaufsystemes hinweisen.

Was können Sie tun?

Suchen Sie ärztlichen Rat, damit Erkrankungen ausgeschlossen oder rechtzeitig behandelt werden. Für Personen mit Herz-Kreislauferkrankungen gibt es die Herzsportgruppen, in denen Sie gemeinsam mit einem Übungsleiter unter ärztlicher Aufsicht trainieren. Vorher sollte in einer kardiologischen Praxis Ihre Belastbarkeit auf einem Standfahrrad (Ergometer-Test) bestimmt werden.

☞ Informationen bei Herz in Form unter Telefon 040 / 22 80 23 64

Sollten Sie an einer angeborenen Schwindelerkrankung wie einer Funktionsstörung des Kleinhirnes leiden, so wird Ihnen dies bekannt sein. Solche Formen sind zwar nicht heilbar, werden aber durch Anpassung und Übung im Lauf des Lebens weniger störend. Treten dagegen Schwindelbeschwerden neu auf, so ist eine Abklärung nicht einfach, manchmal langwierig.

© sparkle, Pixelio

Was können Sie tun?

Lindernde Maßnahmen gehen mit einer medizinischen Abklärung Hand in Hand: Feldenkrais-Übungen im Liegen verbessern nicht die Gangsicherheit, aber die Körperwahrnehmung und den Lagewechsel. Bewegungsformen wie Tai Chi, die speziell den Gleichgewichtssinn schulen, finden Sie im „Aktiven Ausblick“ sowie unter F wie Furcht zu fallen.

Mit einem Gefühl der Gangunsicherheit oder leichtem, nicht in eine Richtung gerichteten Schwindel verbunden ist im Alter häufig eine Unterforderung des Gleichgewichtssinnes. Dabei erfolgt die Verarbeitung aller Informationen zur Körperhaltung im Gehirn zu langsam, weil wir uns zu wenig oder zu einseitig bewegten. Ein Beispiel für eine akute Überforderung des Gleichgewichtssinnes ist die Seekrankheit bei kurzen Schiffreisen oder nach langer Bettlägerigkeit.

Was können Sie tun?

Ihre Ärztin/Ihr Arzt kann manchmal durch einfache Lagerungsmanöver helfen. Zusätzlich können Sie selbst täglich vor dem Aufstehen im Bett den Wechsel vom Liegen zum Sitzen (ca. 5mal, am besten aus der Seitenlage) wiederholen. Dadurch passt sich Ihr Gleichgewichtssinn besser an Lagewechsel an.
Vorsicht beim Aufstehen nach längerem Liegen oder Sitzen: Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit an der Bettkante, bleiben zunächst mit dem Bett oder Stuhl hinter sich stehen und gehen erst dann einige Schritte. Dies gilt insbesondere beim nächtlichen Toilettengang! Hilfsmittel helfen nur, wenn vorher etwas zur Wiederherstellung der Gangsicherheit getan wurde. Fachpersonal (Ärzte oder Therapeuten) helfen bei der Auswahl und der richtigen Anwendung von Hilfsmitteln wie auch

☞ Barrierefrei Leben e.V. unter Telefon 040 / 29 99 56 0.

E Ernährung und Knochenfestigkeit

Was hat Ihre Ernährung mit Stürzen im Alter zu tun? Um mobil zu bleiben und sicher auf den Beinen zu sein, benötigen Sie auch im hohen Alter eine Vielzahl von Nährstoffen, um Muskulatur, Knochen und Abwehrkräfte gegen Krankheiten aufrechtzuerhalten. Wer nur noch kleine Mengen isst oder an Zuckerkrankheit oder Osteoporose leidet, muss besonders auf eine vielseitige Kost und ausreichend Bewegung achten, um den Stoffwechsel anzukurbeln.
Haben Sie im Laufe der letzten 12 Monate ungewollt sechs oder mehr Kilogramm an Körpergewicht verloren oder leiden Sie an Appetitmangel? Das sind Warnsignale, denn die meisten Menschen verbrauchen im Alter wenig Energie, benötigen aber vermehrt Nährstoffe. Ein ungewollter Gewichtsverlust kann bedeuten, dass Ihr Köper unzureichend Energie aufnimmt oder zuviel verbraucht, weil unbemerkte Erkrankungen wie chronische Entzündungen Kraft kosten.

Was können Sie tun?

Informieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt über diese Symptome. Innere Erkrankungen äußern sich im Alter oft durch Gewichtsverlust, ohne Fieber oder Schmerzen. Entzündungen der Magenschleimhaut etwa oder die Zuckerkrankheit sind heute gut zu behandeln, führen aber unbehandelt zu Appetitmangel, Kräfteverfall und Folgeschäden. Ohne Kraft können Sie sich schlecht bewegen, Einkaufstüten tragen oder sich im Falle eines Sturzes nicht abfangen. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, wie Sie verlorene Muskulatur mit Hilfe von Osteoporose-Gymnastik, Krafttraining an Geräten oder während einer Rehabilitation wieder aufbauen können. Zum Glück sind Muskeln lebenslänglich trainierbar.

Vitaminpillen sind übrigens hochdosierte Medikamente und sollten nur in Absprache mit einem Arzt eingenommen werden. Sie ersetzen keinesfalls eine ausgewogene Ernährung .

Ernährungspyramide 60plus frei nach der DACH-Gesellschaft für Ernährung, 2006

Was können Sie tun?

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung aus frischen Produkten. Nehmen Sie täglich folgende Portionen zu sich:

- Obst und Gemüse (5 Handvoll = 5 / Tag),
- Fisch, Fleisch, Eiern, Hülsenfrüchte oder Soja (1 / Tag)
- Voll- oder Magermilchprodukte (2-3 / Tag),
- Vollkornprodukte wie Brot, Nudeln, Kartoffeln (1-3 / Tag),
- Hochwertige Fette wie Raps- oder Olivenöl (2-3 EL / Tag).

Achtung: Im Alter setzt das Durstgefühl zu spät ein. Trinken Sie bitte 1,6 bis 2 Liter Flüssigkeit wie Leitungs- oder Mineralwasser, Kräuter-, Früchtetees oder Saftschorlen über den Tag verteilt. So fördern Sie den Blutfluss und Stoffwechsel in Ihrem Körper, die Nierengesundheit und Ihre Konzentration!

Eine Ernährungsberatung für Senioren bieten die

☞ Verbraucherzentrale Hamburg: „Fit im Alter“ unter Telefon 040 / 24 832 - 240 und das

Albertinen-Haus unter Telefon 040 / 55 81-1870.

F Furcht zu fallen, Gangunsicherheit

Sie berichten über Gefühle der Sturzangst oder Unsicherheit in kritischen Situationen, die Körperbeherrschung und Gleichgewicht erfordern. Gelingt es Ihnen, etwa 10 Sekunden sicher zu stehen, wenn beide Füße direkt hintereinander in einer Linie sind (Zehen an Fersen)?

Was können Sie tun?

Zunächst sprechen Sie bitte mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, um psychische Erkrankungen wie z.B. Angststörungen auszuschließen, da diese speziell behandelt werden müssen.

Wenn ursächlich nicht besondere Erkrankungen wie Nervenerkrankungen beteiligt sind, können solche Symptome auf einen beschleunigten Abbau der körperlichen Reserven hinweisen. Nehmen Sie diese Zeichen nicht als schicksalhaft hin - wir wissen heute, dass der körperliche Abbau im Alter sehr verschieden verläuft und durch gezielte Aktivität gebremst wird.

Hilfsmittel ersetzen weder ärztliche Behandlung noch Training, können Ihnen aber mehr Sicherheit vermitteln; z.B. Gehwagen für den Einkauf. Hierzu beraten Ärzte, Ergotherapeuten und Sanitätsfachhändler sowie

☞ Barrierefrei Leben e.V. unter Telefon 040 / 29 99 56-0 oder im Internet mit einer Checkliste zur Wohnraumanpassung: www.barrierefrei-leben.de.

Ein wirksames, gesundheitsorientiertes Training sollte Übungen zur Aufmerksamkeit, Koordination und Balance sowie zu Kraft und Beweglichkeit umfassen. Ziel ist es, Ihre Beweglichkeit und Mobilität zu erhalten, gefährlichen Stürzen vorzubeugen und Spaß zu haben!

© Campomalo, Pixelio

Was können Sie tun?

Erkundigen Sie sich bei lokalen Sportvereinen oder dem

Info-Telefon des Hamburger Sportbundes unter Telefon 040 / 41 90 81 11 nach Kursen für Senioren zur

- Sturzprävention oder
- Funktioneller Gymnastik 60 / 70plus oder
- Balance-Training „Fit und geschickt“.

Weniger geeignet ist Gymnastik im Sitzen, da diese die Balance nicht fordert und fördert. Dagegen sind viele Spiele, die Sie aus Ihrer Kindheit kennen, eine sehr gutes Training für Gleichgewicht und Koordination wie „Himmel und Hölle“, Ballspiele oder Übungen mit dem Diabolo. Vielleicht begeistern Sie Kinder aus Ihrem Umfeld, sich mit zu bewegen?

Was können Sie tun?

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, das Tai Chi (eine langsame Bewegungsform aus China mit Übungen zur Gewichtsverlagerung) besonders gut vor Stürzen im Alter schützt. Der Vorteil: Diese Trainingsform ist auch für hochaltrige Personen mit geringer Ausdauer zu empfehlen. Kurse speziell für Senioren führt am Albertinen-Haus das

Tai Chi Zentrum Hamburg e.V. durch: Telefon 040 / 210 21 23.

Die Hamburger Verkehrswacht bietet ein Mobilitäts-Training in Form von Beratung und Übungen zur sicheren Fortbewegung im Straßenverkehr an – zu Fuß und mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus und Bahn.

Mobilitäts-Training: Verkehrswacht Hamburg e.V.
Großmannstraße 210, 20539 Hamburg
Info-Telefon: 040 / 78 51 57.

A Aufstehen: eine kleine Kraftprobe

Es ist Ihnen nicht gelungen, zügig fünf mal hintereinander von einem Stuhl aufzustehen, ohne die Arme zur Hilfe zu nehmen. Das ist ein Anzeichen für nachlassende Muskelkraft, die zu Schmerzen, Stürzen und letztendlich zur Bettlägerigkeit führen kann. Balance ist auch eine Frage von Kraft und Muskelkoordination. Vielleicht erschweren Ihnen zusätzlich Schmerzen und Gelenkverschleiß jede Bewegung?

Was können Sie tun?

Klären Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, ob noch weitere medizinische Probleme oder beeinträchtigende Erkrankungen wie eine unklare Gangstörung vorliegen. Dann ist vielleicht eine komplexe medizinische Diagnostik und Rehabilitation nötig. Eine solche bieten teilstationär (Tageskliniken) oder stationär die neun geriatrischen Kliniken Hamburgs an.
(Siehe Adressverzeichnis im Anhang).

Muskulatur kann durch gezieltes Training bis ins höchste Alter wieder aufgebaut werden. Krafttraining verbessert die Haltung, lindert Schmerzen und beugt Stürzen vor. Auch die alltäglichen Verrichtungen wie Einkaufen fallen leichter, wenn mehr Muskelkraft zur Verfügung steht. Oft sind die Muskeln durch seltenen Gebrauch verkürzt und schränken die Beweglichkeit ein. Sanfte Dehnübungen vor dem Krafttraining helfen.

Einfache Übungen für mehr Kraft z.B. mit einem dehnbaren Band (erhältlich im Sanitätsfachhandel mit Anleitungsbroschüre) können Sie in einem Sportkurs oder in einer physiotherapeutischen Praxis erlernen und dann täglich zu Hause anwenden.

© Ilse Dunkel, Pixelio

Was können Sie tun?

Um den Muskelabbau im Alter zu bremsen, gibt es viele verschiedene Trainingsmöglichkeiten. Krafttraining können Sie „auf dem Trockenen“ oder im Wasser ausüben:

- Gerätegestütztes Krafttraining für Senioren z.B. im

☞ Albertinen-Haus unter Telefon 040 / 5581-1219

- Gymnastik mit dehnbaren Bändern (Pino-Fit® oder Thera®) oder elastischen Stäben (Staby® oder Flexi-Bar®)
- Osteoporose- oder Endoprothesen-Gymnastik
- Menschen mit Gelenkproblemen, die gleichzeitig Kraft und Ausdauer trainieren möchten, kommen bei der Wassergymnastik auf ihre Kosten. Fragen Sie nach Aqua-Gym oder Aqua-Power beim

☞ Beratungs-Telefon des Bäderlandes Hamburg unter Telefon 040 / 18 88 90 oder in einige Filialen von

L.A.B. (Lange Aktiv Bleiben e.V.) bei der zentralen Auskunft unter Telefon 040 / 55 77 93 80.

Muskeln verbrauchen mehr Energie als Fettgewebe, daher regt Krafttraining den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung.

Was können Sie tun?

Achten Sie bitte auf eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen und Mineralien in Form von natürlichen Nahrungsmitteln für den Aufbau von Muskulatur und Knochen. Eine Ernährungsberatung für Senioren bieten in Hamburg

☞ Verbraucherzentrale Hamburg: „Fit im Alter“ unter Telefon 040 / 24 832 - 240.
Albertinen-Haus Gesundheitsförderung, Tel. 040 / 55 81-1870.

H Herz- und Kreislauferkrankungen

Sie leiden an einer Herz-Kreislauferkrankung. Diese beeinträchtigen in erster Linie die Durchblutung, Ausdauer und körperliche Leistungsfähigkeit, können aber über einen Bewegungsmangel oder Nebenwirkungen medikamentöser Behandlung auch mit einem Sturzrisiko einhergehen. Sind Sie schon mal gefallen, weil Ihnen „schwarz vor Augen“ wurde? Dann sollten Sie dies Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt berichten, die klären, ob Sie zu plötzlichen, kurz dauernden Bewusstseinstörungen aufgrund von Kreislaufstörungen (sogenannten Synkopen) neigen. Ihr Blutdruck sollte kontrolliert und eventuell medikamentös stabilisiert werden. Regelmäßige Kontrollen von Körpergewicht, Befinden, Blutdruck und Blutwerten können nötig sein.

Was können Sie tun?

Lassen Sie sich ärztlich begleiten und die Behandlung erklären. Nehmen Sie grundsätzlich Ihre Medikamente nach ärztlicher Verordnung ein. Die Wirksamkeit stark blutverdünnender Medikamente wie Marcumar® muss regelmäßig kontrolliert und in einem Medikamenten-Ausweis dokumentiert werden. Damit wird ernsten Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Gehirnblutungen oder Nierenschäden vorgebeugt. Dies gilt besonders für Diabetiker. Die Einnahme weiterer, von anderen Ärzten empfohlenen oder frei verkäuflichen Arzneimitteln sollten Sie unbedingt besprechen, um unerwünschte Neben- und Wechselwirkungen zu vermeiden. Lesen Sie dazu auch T wie Tabletten im Register.
Achtung: Bei plötzlicher Atemnot, Brustschmerz, Engegefühl oder zunehmenden Schwellungen der Beine sowie unklarer Gewichtszunahme suchen Sie bitte rasch ärztliche Hilfe!

Bleiben Sie mobil! Körperliche Bewegung ist heute ein wichtiger Baustein in der Behandlung von Herz-Kreislauferkrankungen, egal ob eine Herzschwäche, ein erhöhter oder erniedrigter Blutdruck vorliegen.

Was können Sie tun?

Ihr Herz bewegt sich täglich, machen Sie mit! Spezielle Bewegungsangebote für Herzkranke, die gemeinsam von Ärzten und Übungsleitern durchgeführt werden, bieten die beliebten Herzsportgruppen. Nähere Auskünfte zu Bedingungen und Angeboten in Ihrer Nähe erteilt:

☞ Herz in Form (Herzsportgruppen)
Infos unter www. herzinform.de oder Telefon 040 / 22 80 23 64
oder bei den lokalen Sportvereinen

Wichtig: Erst muss ein Kardiologe Ihre Belastbarkeit durch spezielle Untersuchungen testen und bewerten.

Zum kontrollierten Ausdauertraining geeignet sind auch
- Schwimmen oder
- Nordic Walking oder
- Cardio Fit Programme.

Erkundigen Sie sich bei lokalen Sportvereinen oder dem

☞ Info-Telefon des Hamburger Sportbundes: 040 / 41 90 81 11.

Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit wie Wasser, Saftschorlen oder Tees (nach ärztlicher Empfehlung ca. 1,6 - 2 Liter am Tag), damit Ihr Blut ungehindert fließen kann. Klären Sie mit ärztlicher Hilfe oder den Ernährungsberatern Ihrer Krankenkasse, ob eine spezielle Ernährung Sie zusätzlich unterstützen kann.

R Ruhigeres Handeln

Es ist nicht tragisch, wenn Sie es in letzter Zeit etwas ruhiger angehen lassen. Allerdings sind ein langsameres Gehen und Nachlassen der Leistungsfähigkeit Hinweise auf einen beschleunigten körperlichen Abbauprozess, der eine erhöhte Sturzgefahr mit sich bringen kann.

Was können Sie tun?

Ziehen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt zu Rate: Zunächst lassen Sie bitte abklären, ob nicht versteckte Erkrankungen oder Entzündungen ihre Leistungsfähigkeit mindern – diese sollten gegebenenfalls behandelt werden, um ernsten Folgen vorzubeugen. Ihr Wohlbefinden und Ihre Selbständigkeit im Alltag haben Vorrang.

Häufig findet sich nicht ein einziger Grund für zunehmende Gebrechlichkeit im Alter. Es sind meistens viele kleine Störungen, die sich gegenseitig verstärken. In einem solchen Fall erwägen Sie bitte mit ärztlicher Hilfe, ob eine sogenannte „komplexe medizinisch-rehabilitative Behandlung“ für Sie das Richtige wäre.
Solche mehrere Bereiche ansprechende Abklärung und Behandlung bieten zum Beispiel altersmedizinische (geriatrische) Kliniken oder Fachabteilungen. Dort können körperliche, krankheitsbedingte und äußere Ursachen Ihrer zunehmenden Probleme im Alltag abgeklärt und gezielt behandelt werden. Die Wiederbefähigung (Rehabilitation) zur Übernahme alltäglicher Verrichtungen, anders ausgedrückt, Ihre Selbständigkeit, steht dort im Vordergrund der Therapie. Darüber informiert ist die

☞ Ärztekammer Hamburg, Patiententelefon: 040 / 20 22 99 222.

© Mike Frapese, Pixelio

Was können Sie tun?

Nehmen Sie diese neue Entwicklung nicht einfach hin. Wir wissen heute, dass Ausmaß und Verlauf des körperlichen Abbaus im Alter keineswegs schicksalhaft und gleichförmig verlaufen, sondern vielfältigen Einflüssen unterliegen. Durch vorsorgende Maßnahmen können der körperliche Abbau gebremst oder persönliche Schwachstellen ausgeglichen werden. Vor allem Beschwerden wie Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen lassen sich bessern.

Lassen Sie sich fachlich beraten im Programm „Aktive Gesundheitsförderung im Alter“ In kleinen Gruppen mit anderen Senioren, einer Ärztin für Altersmedizin sowie Experten für Bewegung, Ernährung und soziale Vorsorge wird besprochen, wie Sie Ihren Alltag unter Berücksichtigung Ihrer Vorlieben gestalten; Empfehlungsbriefe inklusive.

☞ Information und Anmeldung unter Telefon 040 / 55 81-1870.

Begegnung mit Gleichaltrigen, Begleitung und Beratung finden Sie in mehreren Beratungsstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen in Hamburg wie z.B. bei der bezirklichen Seniorenberatung in Ihrem Bezirksamt oder bei der

☞ Hamburgischen Brücke unter Telefon 040 / 460 21 58.

Suchen Sie neuen Lebensmut, neue geistige Herausforderungen und Geselligkeit (weitere Beispiele siehe Adressteil) z.B. bei

☞ I.K.A.R.U.S. (Informations- und Kontaktstelle Aktiver Ruhestand e.V.) Telefon: 040 / 33 54 08 oder

in Seniorentreffs wie L.A.B. (Lange Aktiv Bleiben e.V.) unter Telefon (zentral): 040 / 55 77 93 80. oder

Sozialverband Deutschland e. V. (SoVD), Tel. 040 / 61 16 07 0.

! Achtung Sturz: Bereits hingefallen!

Falls Sie gefallen oder schwer gestürzt sind – auch ohne sichtbare Verletzungen – sollten Sie dies unbedingt Ihrem Hausarzt /ihrer Hausärztin mitteilen. Gemeinsam können dann die Ursachen untersucht und vorbeugende Maßnahmen ergriffen werden. Einige Ursachen lassen sich schon im Gespräch oder in der körperlichen Untersuchung eingrenzen. Ob weitere Maßnahmen zur Abklärung oder Behandlung wichtig sind, weiß zunächst Ihr Hausarzt. Ohne eine Beratung stürzen viele ältere Patienten erneut. Lesen Sie auch unsere Hinweise zur Notfallsituation Sturz auf der Innenseite des Deckblattes hinten.

Was können Sie tun?

Folgende Informationen sind wichtig für das ärztliche Gespräch

1. Wo sind Sie gestürzt? Drinnen, draußen, auf einer Treppe?
2. Wann sind Sie gestürzt? Tagsüber, nachts, im Dunkeln?
3. Waren Sie bei Bewusstsein? Wenn nicht, wer könnte den Sturz beobachtet haben und beschreiben?
4. Wie sind sie gestürzt? Auf eine Hand, auf die Seite, nach hinten?
5. Wodurch / worüber sind Sie gefallen, gab es Hindernisse?
6. Was geschah danach? (konnten Sie alleine aufstehen?)
7. Welche Folgen hatte der Sturz? (Blaue Flecken, Furcht, gar Krankenhausaufenthalt?)
8. Gab es weitere Veränderungen, die Ihnen oder Angehörigen Sorge bereiten wie Gedächtnis- oder Orientierungsprobleme?

© Gabi Schönemann, Pixelio

Überlegen Sie mit ärztlicher Hilfe:

1. Sind erst mal Maßnahmen zu Ihrer Sicherheit nötig (solche mindern die Gefahr von Verletzungen, aber verhindern keine weiteren Stürze)?

   Anzudenken sind beispielsweise ein

   - Hausnotruf (über einen Anhänger oder ein Armband kann im Notfall mit einer Rettungszentrale Kontakt aufgenommen werden) oder eine
   - Hüftschutzhose (Schutzkleidung, die den Aufprall mindert).
2. Können Sie sich momentan selber versorgen (Einkäufe etc.)?
3. Welche Schritte helfen zur Abklärung des Sturzes?
4. Welche Maßnahmen mindern Ihre Sturzgefahr dauerhaft?

Was können Sie tun?

- Verlieren sie nicht den Mut, Sie stehen nicht allein!
- Bitte, trinken Sie genug (siehe Tipps unter E wie Ernährung).
- Tragen Sie bitte der Jahreszeit angemessene, feste Schuhe.
- Tragen Sie bitte nachts Socken mit Anti-Rutsch-Beschichtung.
- Sorgen Sie bitte nachts für die rechte Beleuchtung oder nutzen einen Toilettenstuhl neben dem Bett.
- Wenn Sie Gehhilfen brauchen, nutzen Sie diese immer (auch im Haus). Lassen Sie sich den richtigen Umgang damit zeigen.
- Fördern Sie Ihr Gleichgewicht durch gezieltes Üben: Einfache Balance- Übungen finden sich auf Seite 50 im Aktiven Ausblick.

? Gab es Sturzfolgen oder Verletzungen?

Sie haben mitgeteilt, bereits einmal oder mehrfach gestürzt zu sein. Zu allem Übel haben Sie sich dabei Verletzungen zugezogen. Dies ist ernst zu nehmen, aber kein Grund zur Panik. Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, um weiteren Stürzen und Verletzungen vorzubeugen.

Was können Sie tun?

Bitte sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt über Maßnahmen zu Ihrer Sicherheit. Nutzen Sie dabei die Tipps auf den beiden vorhergehenden Seiten

Überlegen Sie zusätzlich:

1. Können Sie langfristig Ihren Alltag alleine bewältigen, oder brauchen Sie ambulante Hilfen wie beispielsweise
   - eine Einkaufsbegleitung,
   - Essen auf Rädern oder
   - ambulante Pflege beim Duschen oder Baden?

2. Entspricht Ihre Wohnung Ihren Bedürfnissen?
   Müssen beispielsweise viele Treppen überwunden werden oder fehlen Handgriffe im Bad? Beratung zu barrierefreiem Wohnen, der Anpassung Ihrer Wohnung z.B. mit Handläufen oder zum richtigen Umgang mit Gehhilfen aller Art bietet

   ☞ Barrierefrei Leben e.V. unter Telefon 040 / 29 99 56 0 oder mit Checkliste zur Wohnraumanpassung im Internet www.barrierefrei-leben.de.

Mit Fragen zu Hilfen im Alltag oder behindertengerechten Wohnformen können Sie sich an die Seniorenberatung (früher Altenhilfe) in Ihrem Bezirksamt wenden.

© cameraobscura, Pixelio

Wie kann es langfristig weitergehen?

Häufig findet sich nicht ein einziger Grund für wiederholte Stürze im Alter, sondern viele kleine, gesundheitliche Einschränkungen oder Gefahrenquellen, die sich gegenseitig verstärken. In einem solchen Fall ist gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt zu erwägen, ob eine sogenannte komplexe medizinisch-rehabilitative Behandlung für Sie das Richtige wäre.
Solche mehrere Bereiche ansprechende Abklärung und Behandlung bieten zum Beispiel altersmedizinische (geriatrische) Kliniken oder Fachabteilungen. Dort können körperliche, krankheitsbedingte und äußere Ursachen Ihrer zunehmenden Probleme im Alltag abgeklärt und gezielt behandelt werden. Die Wiederbefähigung (Rehabilitation) zur Übernahme alltäglicher Verrichtungen, anders ausgedrückt, Ihre Selbständigkeit, steht dort im Vordergrund der Therapie. Darüber informiert ist die

☞ Ärztekammer Hamburg, Patiententelefon: 040 / 20 22 99 222.

Sind die wesentlichen Ursachen des Sturzes bekannt bzw. bereits aus dem Wege geräumt, können auch ambulante Rehabilitationsmaßnahmen wie Physiotherapie (Krankengymnastik) oder die Balance fördernde Sportgruppen helfen, Sie wieder sicherer und mobiler zu machen. Beispiele für geeignete Sportarten finden sich unter F wie Furcht zu fallen sowie im „Aktiven Ausblick“ auf der nächsten Seite.

Zu guter Letzt: Bleiben Sie nicht allein in Ihrer Situation - Begegnung mit Gleichaltrigen und Beratung finden Sie in mehreren Beratungsstellen für ältere Menschen und ihre Angehörigen in Hamburg wie z.B. bei der

☞ Hamburgischen Brücke unter Telefon 040 / 460 21 58.

Aktiver Ausblick

Die „7 Bielefelder“
Einfache Übungen für Ihre Mobilität

Anregungen zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose und Sturzneigung

1. Fuß, Knochenzellen aufrütteln, 3000 Schritte

1. Wippen auf der Stelle unter schwungvollem Einsatz der Arme (alte chinesische Tai Chi- Regel: 164 x pro Tag), Laufen (in der Wohnung auf der Stelle), beidbeiniges Hüpfen (Steigerung pro Monat um einen Sprung - bis maximal 50 Sprünge pro Tag) regt den Knochenaufbau an. Noch besser wirksam: Hüpfen auf einem Bein!

2. Kraft Beine, Becken

2. Kraft für Beine und Becken: Langsames Hinsetzen und Aufstehen, jeweils 4 Sekunden - möglichst ohne Armeinsatz. (5x täglich, steigern auf 20x täglich). Alternativ: langsames Treppensteigen.

3. Dehnung Beine, Rumpf

3. Dehnen: Vorfüße auf Fußbank oder Treppenstufe stellen, für Halt mit den Händen sorgen. Fersen wechselseitig bis zur Schmerzgrenze absenken und 8 Sekunden halten (3x pro Seite). Andere Dehnungsübung: Rumpfneigung zur Seite (Hand gleitet an Hosennaht entlang), - nach vorn, - rückwärts

4. Kraft Bauch, Rücken

5. Kraft und Dehnung Schulter, Nacken

6. Balance, Koordination, Kopf

7. Ausdauer, Kreislauf, Atmung und Motivation

4. Kraft Bauch und Rücken: Anhebung von Kopf, Armen und Beinen (in Bauchlage mit geraden Beinen, in Rückenlage mit angewinkelten Beinen), auch im Stehen ausführbar: Liegestütz an der Wand. Je 7x (Heben und Senken je 4 Sekunden, Halten 2 Sekunden lang).

5. Kräftigung der Halsmuskulatur: Kopf bei aufrechter Kopfhaltung 5 Sekunden lang gegen die eigene Hand drücken, ohne die Kopfhaltung zu verändern - täglich je 7x in alle Himmelsrichtungen drücken. Dehnung der Halsmuskulatur: Kinn in Richtung Brust neigen und langsam erst zur einen, dann zur anderen Schulter bewegen. Dabei kann sehr vorsichtig mit der Hand etwas nachgeholfen werden.

6. Einbeinstand üben (wenn nötig, mit Festhalten): wechselseitiges Anheben eines Beines, Bein 10 Sekunden lang in der Höhe halten, täglich 3-5x. Steigerung: im Einbeinstand Ferse des Standbeines heben und senken (weitere Steigerung: mit geschlossenen Augen).

7. Täglich mindestens 20 Minuten lang üben - lebenslang. Günstig: schnelles Gehen, Fahrrad fahren, Treppen steigen, Schwimmen, TaiChi, Tanzen…Weitere Anregungen und Anleitungen erhalten Sie durch den Stadtsportbund Bielefeld, August-Bebel-Str. 57, Tel. 0521-5251 550

Erarbeitet im AK U60 in Kooperation mit der Initiative Bielefelder Hausärzte, mit dem Bielefelder Ärzteverein, mit der Bielefelder, Facharztinitiative, mit dem Stadtsportbund Bielefeld, sowie mit Gesundheitswissenschaftlern und Erziehern aus Kindertageseinrichtungen und Schulen in Bielefeld. Verbesserungen dieser Anregungen sind sicher möglich. Kontakt: www.rheumanet-owl.de/bbs. Stand 12.07.2007

Adressen

Hier finden Sie Unterstützung

Diese Adressen sind eine kleine Auswahl gemeinnütziger Anbieter und Vereine aus dem Netzwerk Gesundheit und Alter in Hamburg ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Ärztekammer Hamburg
Weidestraße 122B
22083 Hamburg
Telefon: 040/ 20 22 99-0
Patiententelefon:
040/ 20 22 99 222
www.aerztekammer-hamburg.de

Albertinen – Haus
Zentrum für Geriatrie u. Gerontologie
Medizinisch-Geriatrische Klinik
Sellhopsweg 18-22
22459 Hamburg
Telefon: 040-55 81-0
www.albertinen.de

Albertinen-Krankenhaus
-PHYSIKOfitt-
Haupteingang: Hogenfelder Str. 22
Süntelstraße 11a
22457 Hamburg
Telefon: 040-55 88-25 35
www.albertinen.de

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Wandsbeker Allee 68
22041 Hamburg
Telefon:040 - 68 91 36 25
Telefonische Beratung:
040 – 47 25 38
www.alzheimer-hamburg.de

Anonyme Alkoholiker
Saarlandstraße 9
22303 Hamburg
Telefon: 040-271 33 53 oder
040-1 92 95
www.anonyme-alkoholiker.de

ASB Arbeiter-Samariter-Bund Landesverband Hamburg e.V.
Schäferkampsallee 29
20357 Hamburg
Telefon: 040-8 33 98-0
www.asb-hamburg.de

AWO Arbeiterwohlfahrt Landesverband Hamburg e.V.
Witthöfftstraße 5-7
22041 Hamburg
Tel: 040 - 41 40 23 - 0
www.awo-hamburg.de

Bäderland Hamburg GmbH
Weidenstieg 27
20259 Hamburg
Telefon: 040-18 88 90
www.baederland.de

Barrierefrei Leben e.V.
Beratungszentrum für Technische Hilfen & Wohnraumanpassung
Richardstraße 45
22081 Hamburg
Telefon: 040-29 99 56-0 (Zentrale)
www.barrierefrei-leben.de

Begegnungs Centrum
Haus im Park
Gräpelweg 8
21029 Hamburg
Telefon: 040-72 57 02-0
www.hausimpark.de

Beratungsstelle Blaues Kreuz e.V.
Jenfelder Straße 100
22045 Hamburg
Telefon: 040-29 82 11 08
www.blaueskreuz-hamburg.de

Blinden- und Sehbehinderten-verein Hamburg e.V.
Louis-Braille-Center
Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg
Telefon: 040-20 94 04-0
www.bsvh.org

Caritasverband für Hamburg e.V.
Danziger Straße 66
20099 Hamburg
Telefon: 040-280 140-0
www.caritas-hamburg.de

DAS RAUHE HAUS
Beim Rauhen Hause 21
22111 Hamburg
Telefon: 040-655 910
www.rauheshaus.de

Der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.
Wandsbeker Chaussee 8
22089 Hamburg
Telefon: 040 415201-0
www.paritaet-hamburg.de

Deutsche Fibromyalgie Vereini-gung (DFV e. V.)
Waidachshofer Str. 25
74743 Seckach
Telefon: 0 62 92-92 87 58
www.fibromyalgie-fms.de

Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.
Friedrich-Ebert-Straße 124
34119 Kassel
Telefon: 0561-78 06 04
www.kontinenz-gesellschaft.de

Deutsche Parkinson Vereinigung e.V. Hamburg (dPV)
Stühmtwiete 46
22175 Hamburg
Telefon: 040-640 60 03 (Landesbeauftragte Frau Beate Kahlau)
www.hamburg-parkinson.de

Deutsche Rheuma-Liga Landesverband Hamburg e.V.
Dehnhaide 120
22081 Hamburg
Telefon: 040-66 90 765-0
www.rheuma-liga-hamburg.de

Deutsche Schmerzliga e. V.
Adenauerallee 18
61440 Oberursel
Telefon: 0700-375 375 375
www.schmerzliga.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. - DAAB-Nord
Fliethstraße 114
41061 Mönchengladbach
Tel.: 021 61-8 14 90
www.daab.de

Deutscher Alpenverein (DAV)
Kletterzentrum Hamburg
Döhrnstraße 4
22529 Hamburg
Telefon: 040-60 08 88 66
www.kletterzentrum-hamburg.de

Deutscher Senioren Computer-Club Hamburg e.V. (DSCC)
Oehleckerring 6 a
22419 Hamburg
Telefon: 040-53 16 42 67
www.dscc-hamburg.de

Deutsches Sozialwerk e.V. (DSW)
Landesverband Hamburg
Großer Burstah 31
20457 Hamburg
Telefon: 040-37 20 07
www.dsw-ev.de

Diakonisches Werk
ELAS (Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft für Suchtkrankenhilfe)
Königstraße 54
22767 Hamburg
Telefon: 040-3 06 20-307
www.elas-suchtselbsthilfe.de

DRK (Deutsches Rotes Kreuz) - Landesverband Hamburg e.V.
Behrmannplatz 3
22529 Hamburg
Telefon: 040-554 20-0
www.drk-hamburg.de

Feldenkrais Info-Telefon
vermittelt Therapeuten
in der Nähe
Telefon: 040-47 88 76
www.feldenkreis-info-hamburg.de

G.U.T. Gesundheits- und Umwelttreff
Einrichtung d. Bezirksamts Eimsbüttel
Lappenbergsallee 32/Ecke Grundstraße
20257 Hamburg
Telefon: 040-428 01 28 16

Hamburger Inline-Skating Schule e.V. (HIS e.V.)
Mollerstraße 2
20148 Hamburg
Telefon: 040-428 38-36 05
www.inline-skating-schule.de

Hamburger Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen e.V. (LAG)
Richardstraße 45
22081 Hamburg
Telefon: 040-29 99 56-66
www.lagh-hamburg.de

Hamburger Schwimmverband e.V.
BeachCenter am OSP HH / SH
Am Dulsbergbad 5
22049 Hamburg
Tel: 040 - 69 65 24 60
Fax: 040 - 69 65 24 57

Hamburger Seniorenakademie
Harvestehuderweg 118
20149 Hamburg
Telefon: 040-44 11 34- 211
www.hauptkirche-stnikolai.de

Hamburger Sportbund (HSB)
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
Telefon: 040-419 08-111
www.hamburg-sportbund.de

Hamburger Verkehrsverbund GmbH
Steindamm 94
20099 Hamburg
Telefon: (040) 325775-0
Telefax: (040) 325775-820

HVS Integrativsport e. V.
Breite Straße 122
22767 Hamburg
Telefon: 040-85 75 88
www.integrativsport.de

Hamburger Wanderverein e.V.
Marshallweg 6
22111 Hamburg
Telefon: 040-23 00 86
Fax: 040 - 23 01 48
www.hamburger-wanderverein.de

HAMBURGISCHE BRÜCKE
Beratungsstelle für ältere Bürger und ihre Angehörigen
Hellbrookkamp 58
22177 Hamburg
Tel.: 040 / 460 21 58
Fax: 040 / 460 90 585
www.hamburgische-bruecke.de

HAMSTER
Hamburgische Stiftung für Schwerhörige und Ertaubte
Wagnerstraße 42
22081 Hamburg
Telefon: 040-29 16 05
www.bds-hh.de

HerzInForm – Arbeitsgemeinschaft Herz-Kreislauf in Hamburg
Humboldtstraße 56 –
im Ärztehaus
22083 Hamburg
Telefon: 040-22 80 23 64
www.herzinform.de

Hörberatungs- und Informationszentrum (Hörbiz)
Wagnerstraße 42
22081 Hamburg
Telefon: 040-29 16 05
www.hoerbiz.de

I.K.A.R.U.S. e.V.
Schopenstehl 23
20095 Hamburg
Telefon: 040-33 54 08
www.ikarus-wegweiser.de

Institut für Sport-und Bewegungsmedizin Universität Hamburg
Turmweg 2 (im Sportpark der Universität)
20148 Hamburg
Telefon: 040-47 19 30 0
www.sportmedizin-hamburg.com

IRIS e.V.
Institut für die Rehabilitation und Integration Sehgeschädigter
Marschnerstr. 26
22081 Hamburg
Telefon: 040-229 30 26
www.iris-hamburg.org

Jung und Alt in Zuwendung e.V. (JAZ)
Mühlendamm 86
22087 Hamburg
Telefon: 040-251 77 33 und
040-250 69 12
www.jaz-ev.de

KISS Hamburg Selbsthilfe-Telefon
Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
Telefon: Telefon 040-39 57 67
www.kiss-hh.de

LAB - Lange Aktiv Bleiben – Landesverband Hamburg e.V.
Kollaustraße 6
22529 Hamburg
Telefon: 040 - 55 77 93 80
www.lange-aktiv-bleiben.de

Landesbetreuungsstelle - SI 34
Hamburger Straße 47
22083 Hamburg
Telefon: 040-428 63-5402 u. -5407
www.betreuungsvereine.hamburg.de

Landes-Seniorenbeirat Hamburg (LSB)
Heinrich-Hertz-Straße 90
22085 Hamburg
Telefon: 040-428 37 19 34
www.lsb-hamburg.de

Laufwerk-Hamburg e.V.
Hoheluftchaussee 42
20253 Hamburg
Telefon: 040-27 80 87 77
www.laufwerk-hamburg.de

New Generation e.V.
Julius-Vosseler-Straße 40, 4. Stock
22527 Hamburg
Telefon: 040-27 81 67 67
www.new-generation-hh.de

pflegen & wohnen
Finkenau 11
22081 Hamburg
Telefon: 040-20 22-0
www.pflegenundwohnen.de

Seniorenbildung Hamburg e.V.
Bahrenfelder Straße 242
22765 Hamburg
Telefon: 040-391 06-36
www.seniorenbildung-hamburg.de

Seniorenbüro Hamburg e.V.
Brennerstraße 90
20099 Hamburg
Telefon: 040-30 39 95 07
www.seniorenbuero-hamburg.de

Seniorentanz e.V. Landesverband Hamburg c/o
Ohmoorring 46
22455 Hamburg
Telefon: 040-7 21 56 33

Seniorenumzugsservice Hamburg
Holstentwiete 17a
22763 Hamburg
Telefon: 040-64 88 02 77
www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

Sozialverband Deutschland e.V. (SoVD)
Landesgeschäftsstelle Hamburg
Pestalozzistr. 38
22305 Hamburg
Telefon: 040-61 16 07-0
Telefon-Hotline Initiative "Gut tun-tut gut" 030-72 62 22-199
www.sozialverband-hh.de oder
www.gut-tun-tut-gut.de

Sozialverband VdK Hamburg
Hammerbrookstraße 93
20097 Hamburg
Telefon: 040-40 19 49-0
www.vdk.de

Tai Chi Chuan Schule Stephan Hagen
Von-Essen-Straße 56
22081 Hamburg
040-695 14 41 oder 551 35 86
www.yang.tc

Tai Chi Zentrum Hamburg e.V.
Am Elisabethgehölz 12
29535 Hamburg
Telefon: 040-210 21 23
www.tai-chi-zentrum.de

Taijiquan & Qigong, Zentrum für Bewegungskunst Ulla Fels
Henriettenstraße 40 a
20259 Hamburg
040-49 77 60
www.taiji-qigong-hh.de

Verband für Turnen und Freizeit e. V. (VTF)
Postanschrift:
Schäferkampsallee 1
20357 Hamburg
vtf-hamburg.de

Besuchsanschrift:
Haus des Sports - 3. Stock rechts-, Schäferkampsallee 1,
20357 Hamburg
Telefon: 040- 41908238
Telefax: 040- 41908202

Verbraucher-Zentrale Hamburg e.V.
Kirchenallee 22
20099 Hamburg
Telefon: 040-248 32-0 Zentrale
www.vzhh.de

Verein Aktive Freizeit e.V.
Bertrand-Russell-Straße 4
22761 Hamburg
Telefon: 040-890 60 10
www.vafev.de

Verkehrswacht Hamburg e.V.
Großmannstraße 210
20539 Hamburg
Telefon: 040-78 51 57
www.verkehrswacht-hamburg.de

VHS-Zentrum Mitte
Schanzenstraße 75-77
20357 Hamburg
Telefon: 040-4 28 41-27 52
www.vhs-hamburg.de

VHS-Zentrum Nord
Poppenhusenstraße 12
22305 Hamburg
Telefon: 040-4 28 04-58 01
www.vhs-hamburg.de

VHS-Zentrum Ost
Berner Heerweg 183 (Eingang August-Krogmann-Str.)
22159 Hamburg
Telefon: 040-42 88 53-213
www.vhs-hamburg.de

VHS-Zentrum West
Waitzstraße 31
22607 Hamburg
Telefon: 040-890 59 10
www.vhs-hamburg.de

Bundesverband Geriatrie e. V., Mitglieder in Hamburg

Albertinen-Haus Hamburg
Zentrum für Geriatrie und Gerontologie
Sellhopsweg 18 - 22
22459 Hamburg
Tel.: 040 / 5 581-1301
Fax: 040 / 5581-1304
www.albertinen.de

Asklepios Klinik Nord - Campus Ochsenzoll
Abteilung für medizinische Geriatrie-Zentrum für Ältere
Langenhorner Chaussee 560
22419 Hamburg
Tel.: 040 / 181887 - 23 14 / 2
Fax: 040 /181887 - 20 52
www.asklepios.com

Asklepios Klinik Wandsbek
Abteilung für Geriatrie
Alphonsstraße 14
22043 Hamburg
Tel.: 040 / 6576-1 661
Fax: 040 / 6576- 1666
www.asklepios.com

Asklepios Westklinikum Hamburg, Schwerpunkt Geriatrie im Zentrum für Innere Medizin

Suurheid 20
22559 Hamburg
Tel.: 040 8191-2740
Fax: 040 8191-2741
www.asklepios.com

AGAPLESION DIAKONIE-KLINIKUM HAMBURG

Hohe Weide 17
20259 Hamburg
Tel.: 040 / 790 20-1003
Fax: 040 / 790 20- 1009

Evangelisches Krankenhaus Alsterdorf gGmbH

Bodelschwinghstraße 24
22337 Hamburg
Tel.: 040 / 50 77- 39 53
Fax: 040 / 50 77- 49 53
www.evangelisches-krankenhaus-alsterdorf.de

Katholisches Marien-Krankenhaus Hamburg

Geriatrische Klinik
Alfredstraße 9
22087 Hamburg
Tel.: 040 / 254 62 202
Fax: 040-25462200
www.marienkrankenhaus.org

Amalie-Sieveking Krankenhaus Klinik für Geriatrie und Physikalische Medizin

Haselkamp 22
22359 Hamburg
www.amalie.de
Tel.: 040 / 64 412-603
Fax: 040 / 64412-600
www.albertinen.de

Wilhelmsburger Krankenhaus

Groß-Sand
Groß Sand 3
21107 Hamburg
Tel.: 040 / 75 205 371
Fax: 040 / 75 205 356

Anhang

mit weiterführenden Informationen für Hausärztinnen und Hausärzte oder in der offenen Seniorenarbeit Tätige.

Sie sind Ärztin, Arzt, Pflegekraft, im Sozialdienst oder eine andere der vielen Personen, die sich professionell oder im freien bürgerschaftlichen Engagement für ältere Bürgerinnen und Bürger einsetzen?

Wir haben diesen Ratgeber aus drei einfachen Gründen geschrieben, die Ihnen aus dem Alltag nur zu bekannt sein dürften:

1. Stürze älterer Menschen sind bedeutsam, sowohl durch ihre Häufigkeit als auch durch ihre Folgeerscheinungen.
2. Ältere Menschen sind bedeutsam, weil sie Besonderes in unsere Gesellschaft einbringen und durch ihren wachsenden Anteil an der Bevölkerung.
3. Ältere Menschen sind heterogen (vielfältig) und so vielfältig wie die Menschen selbst sind die Ursachen für Stürze älterer Menschen.

Daraus ergibt sich, dass wir Stürze im Alter bekämpfen und etwas für die Mobilität und Lebensqualität älterer Menschen tun sollten, lange bevor Verletzungen oder Pflegebedürftigkeit eingetreten sind.

Leider stoßen wir dabei an unterschiedliche Hindernisse wie z.B. organisatorische Probleme, Zeitmangel oder fehlende Kenntnisse. Etwa 339 000 Personen von 65 Jahren oder älter lebten 2012 in Hamburg, die überwiegende Mehrheit selbständig außerhalb von Pflegeeinrichtungen. Eine persönliche Untersuchung und Beratung stößt daher schnell an praktische Grenzen. Mit dem Selbsttest in diesem Ratgeber können ältere Menschen selbst ihre persönliche Mobilität und Sturzgefahr bestimmen und eini-

ge einfache, aber wirksame Tipps zur Gesundheitsförderung umsetzen. Gebrechliche ältere Menschen, die unsere besondere fachliche Unterstützung benötigen, werden deutlich angesprochen und an geeignete Ansprechpartner verwiesen.
Die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz hat es sich zum Ziel gesetzt, die Angebote zur Sturzprävention für ältere Menschen in Hamburg weiter auszuweiten und vernetzen.

2010 und 2011 veröffentlichte die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz zwei Berichte über „Die Gesundheit älterer Menschen in Hamburg“ (www.hamburg.de/senioren/veroeffentlichungen/116744/publikationen-senioren)

Auf der Basis dieser Erkenntnisse setzt sich die Behörde im Pakt für Prävention (www.hamburg.de/pakt-fuer-praevention) gemeinsam mit unterschiedlichsten Akteuren aus Hamburg für ein gesundes, kompetentes, selbstbestimmtes und bewegtes Altern ein.

So befasste sich die erste Zielkonferenz des Paktes für Prävention ’Gesund alt werden in Hamburg!’ im Oktober 2011 mit der Verbesserung der Gesundheit älterer Hamburgerinnen und Hamburger. Als prioritäre Handlungsfelder werden hierbei z. B. ein generationengerechtes Wohnumfeld, Bewegungsförderung und Sturzprävention sowie Gesundheitsförderung in pflegenahen Situationen bearbeitet werden.

Sie sind Ansprechpartner für ältere Menschen in Hamburg. Bitte informieren Sie sich über Mobilitätsförderung und Sturzprävention. Unterstützen Sie bitte diese Arbeit, indem Sie möglichst vielen älteren Menschen einen Ratgeber zukommen lassen.

Ärzte und medizinisches Fachpersonal werden wertvolle Anregungen auch in der Leitlinie „Ältere Sturzpatienten“ der Deut-

© Rolf van Melis, Pixelio

schen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin finden (Kurzfassung frei erhältlich unter www.degam.de).

Die Bundesärztekammer hat gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie zudem ein 60-Stunden-Curriculum speziell für Hausärztinnen und Hausärzte aufgelegt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer lokalen Ärztekammer nach dem aktuellen Kursangebot.

Da für die Abklärung von Gangunsicherheit und Sturzereignissen Risikofaktoren und Erkrankungen aus beinahe allen medizinischen Formenkreisen berücksichtigt werden müssen (inklusive der Interaktion von Multimorbidität und Multimedikation bei älteren Patientinnen und Patienten) ist bei Hochrisikopatienten zu überlegen, ob bereits die Indikation für eine medizinisch-geriatrische Komplexbehandlung gegeben ist: Ist die Selbsthilfefähigkeit im Alter bedroht oder eingeschränkt? Wenn neben Sturzangst oder Gangunsicherheit zwei weitere der folgenden Faktoren vorliegen, besteht ein hohes Risiko für die Betroffenen, weiter Fähigkeiten und Reserven zu verlieren (Frailty-Syndrom):

- Mangelernährung (insbesondere Proteinmangel) oder Untergewicht
- Erschöpfung oder geringe Belastbarkeit
- Körperliche Inaktivität
- Kraftmangel bis hin zur Sarkopenie

Bevor überbrückende Hilfen organisiert werden (etwa mit Unterstützung der bezirklichen Pflegestützpunkte), erreicht eine Interdisziplinäre Abklärung und koordinierte Behandlung oft eine Restitutio ad integrum oder zumindest funktionelle Stabilisierung.

Danke!

Eigene Notizen

Raum für Ihre eigenen Aufzeichnungen oder persönliche Notfallnummern

Notfall

Verhalten nach einem Sturz

Im Falle eines Falles gilt:

1. Ruhe bewahren! Bleiben Sie zunächst ruhig liegen.
2. Versuchen Sie vorsichtig, ob Sie Kopf, Arme und Beine bewegen können.
3. Wenn andere Personen in der Nähe sind, machen Sie durch Rufen auf sich aufmerksam.
4. Versuchen Sie langsam aufzustehen, indem Sie auf die Seite rollen, die Beine anziehen, den Rumpf heben, um sich dann durch Strecken der Beine aufzurichten.
5. Der Notarzt sollte gerufen werden bei
   - Verdacht auf Kopfverletzungen / Gehirnerschütterung
   - Verdacht auf Knochenbrüche
   - Verdacht auf Herzrhythmusstörungen (Sturz mit Bewusstseinsverlust) oder Herzinfarkt (Brustschmerz)
   - Verdacht auf einen Schlaganfall: Warnzeichen sind plötzliche Sehfeldminderungen, Sehstörungen oder Sprachstörungen begleitet von Schwächegefühl oder Taubheit in einer Körperhälfte oder einem hängenden Mundwinkel
   - Einnahme stark blutverdünnender Medikamente wie Marcumar®
6. Auch wenn Sie keine ernsthaften Verletzungen haben oder alleine wieder aufstehen konnten, vereinbaren Sie bitte in nächster Zeit eine Termin mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt, um die Ursachen des Sturzes zu ergründen.

www.hamburg.de/gesundheitsfoerderung

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Hamburg | Behörde für Gesundheit
und Verbraucherschutz