

Wie erkenne ich Gehstörungen mit Sturz- und Frakturgefahr?

Die Liste hilft, die älteren Menschen zu erkennen, die überdurchschnittlich sturzgefährdet sind. Es geht um Risikofaktoren von lokomotorischen Stürzen, das sind Stürze bei alltagsüblichen Tätigkeiten und in normaler Umgebung ohne Ohnmacht, Schwindelattacken oder sonstige plötzliche Bewusstseinsveränderungen.

Was fällt auf?		Erklärung
Lokomotorischer Sturz im letzten Jahr	<input type="checkbox"/>	Allgemeiner Hinweis auf Sturzgefahr. Lokomotorisch = bewegungsbezogen, d. h. ohne Bewusstseinsveränderung. Stürze mit Ohnmacht sind ein anderes Problem (Blutdruckabfall? Herzrhythmusstörung?)
Muskelleistung der hüftumgebenden Muskeln vermindert	<input type="checkbox"/>	Gesicherter Sturzrisikofaktor. Sturzgefährdet ist, wer mehr als 10 Sekunden benötigt, um 5x aus einem Stuhl üblicher Höhe ohne Zuhilfenahme der Arme aufzustehen = Aufstehetest
Balancestörungen, vor allem in seitlicher Richtung	<input type="checkbox"/>	Gesicherter Sturzrisikofaktor. Sturzgefährdet ist, wer nicht 10 Sek. im Tandemstand stehen kann: Fuß vor Fuß ganz genau auf einer Linie hintereinander, Hacke unmittelbar vor der Spitze = Tandemstand
Multimedikation: pro Tag > 4 verschiedene ärztlich verordnete Medikamente	<input type="checkbox"/>	Gesicherter Sturzrisikofaktor. Multimedikation = Multimorbidität. Ärztliche Kontrolle der Medikamentenverordnungen im Hinblick auf das Sturzrisiko sinnvoll.
Einnahme bestimmter Medikamente, die das Sturzrisiko erhöhen	<input type="checkbox"/>	Gesicherter Sturzrisikofaktor. Bestimmte Medikamentengruppen wirken negativ auf die Balance und erhöhen dosisabhängig die Sturzgefahr. Identifizierung dieser Medikamente durch den Arzt nötig.
Starke Sehstörungen	<input type="checkbox"/>	Gesicherter Sturzrisikofaktor. Besonders gefährlich, wenn man mit einem Auge deutlich schlechter sieht als mit dem anderen.
Störungen von Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Orientierung und Denken	<input type="checkbox"/>	Gesicherter Sturzrisikofaktor. Menschen mit kognitiven Störungen bis hin zur Demenz sind überdurchschnittlich sturzfrakturgefährdet, noch verstärkt bei Bewegungsunruhe.
Gangbild schlechter	<input type="checkbox"/>	Allgemeiner Hinweis. Typisch für Sturzgefahr ist ein langsamer Gang mit kleinen, unregelmäßigen Schritten. Oder: Gehhilfe nötig.

Artikel Nr.: 9100034

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt:

Wenn Sie mit Hilfe dieses Bogens Hinweise auf Sturzgefahr feststellen, sollten Sie dies durch Ihren Arzt weiter abklären lassen. Stürze sind gemeinsam mit der Osteoporose die Hauptursache von Knochenbrüchen. Es gibt als Sofortmaßnahme Hüftprotektoren (**Safehip AirX, erstmalig mit Textilpads**), die Hüftfrakturen („Oberschenkelhalsbrüche“) als schlimmste Sturzfolge verhindern können. Auch die Möglichkeit einer geriatrischen Rehabilitationsbehandlung sollte bedacht werden. **Es gibt wirkungsvolle Bewegungsübungen, die Kraft, Muskelleistung, Balance und Gehen verbessern, ebenso wirkungsvolle Übungen zum Knochenaufbau. Bei Sturzgefahr sollte eine Osteoporoseabklärung erfolgen.**

Die neue Generation
SAFEHIP®
AirX


Rölke Pharma
 S P E Z I A L
 P R O D U K T E

Rölke Pharma GmbH
 Friedrich-Ebert-Damm 112
 22047 Hamburg
 Tel: 040/696545-10
 Fax: 040/696545-66
 info@roelkepharma.de
 www.safehip-airx.de