

Sturzgefahr?



Herzlich Willkommen!

Dr. Franz Ahamer, Psychotherapeut, Wien



13.01.2018

1

Ich bin Psychotherapeut und arbeite in Wien, Fachrichtung:
Logotherapie+Existenzanalyse. Ursprünglich war/bin ich Linguist und
Afrikawissenschaftler.
In meiner Ausbildung und Arbeit bin ich immer wieder mit Problematiken älterer
Menschen mit unterschiedlichsten Lebenswegen zusammengekommen. Das hat mein
Interesse geweckt.

Sturzgefahr?

Was werden wir heute besprechen:

1. Sturz, ganz allgemein
2. Was kann zu einem Sturz führen
3. Was sind Ursachen, worauf muss ich achten
4. Stürzen vorbeugen

Sturzgefahr?

1. Sturz, ganz allgemein



Wie fühle ich mich nach einem Sturz.
Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade gestürzt!
Wie fühlen Sie sich?

13.01.2018

3

Stellen wir uns zu Beginn die Fragen:
überhaupt, gestürzt?

zusammen?

war mir zumute?

Wann bin ich das letzte Mal, wenn

Wo war ich da, alleine oder mit Anderen

Wie habe ich mich gefühlt?

Körperlich, vor allem aber seelisch, wie

Sturzgefahr?

Ein Sturz ist immer unvorhergesehen!



13.01.2018

4

Ein Sturz ist immer unvorhergesehen. Wir können zwar Stürze üben, doch im Alltag stürzen wir "aus dem blauen Heraus". Selbst dann, wenn wir die Möglichkeit eines Sturzes vorhergesehen haben!
Manche finden das auch lustig!

Sturzgefahr?

Was kann zu einem Sturz führen?



- vorangegangener Sturz
- Anspannung und Eile
- Aufregung
- Ablenkung
- sich zu sicher fühlen

13.01.2018

5

Die Person kommt aus inneren Gründen aus dem Gleichgewicht. Hier sind mehrere Faktoren aufgelistet, die oft schon Bekanntes beinhalten. Dh wenn frau/man eine bestimmte Schwäche bereits hat, dann kann er/sie sich darauf vorbereiten. **Doch der Sturz kommt immer unerwartet!**

"Risikofaktoren für Stürze" sind u.a. Muskelschwäche der Beine (4,4-faches Risiko), Hilfsmittelbenutzung (Stock oder Rollator 2,6), Einschränkungen im Sehen und Hören (2,5), Arthrose von Knien und Hüfte (2,4), Hilfsbedarf in den Alltags-Aktivitäten (2,3), Alter über 80 Jahre (1,7) sowie Herz-Kreislauf-Probleme

Die Schwierigkeit, wenn wir uns sicher fühlen, dann passiert oft was, weil die Aufmerksamkeit grad woanders ist.

Sturzgefahr?

Wir kommen aus dem Gleichgewicht

- beim Aufstehen Blutdruck fällt ab
- Reisekrankheit, auch bei Reisen zu Lande
- Medikamente
- Alkoholgenuss
- Schlaganfall

13.01.2018

6

Balance/Gleichgewicht, Blutdruckabfall, Schlaganfall, Augenerkrankungen, Alkohol, *somatoformer Schwindel* bei Angsterkrankung, Antidepressiva, Antibiotika, Herz-Kreislauf, Reisekrankheit (zB Flugzeug aber auch im Bus), Migräne, Diabetes mellitus. Vier und mehr eingenommene Arzneien gelten deshalb als riskant für ein erhöhtes Sturz-Risiko.

Sturzgefahr?

Wir sind nicht im Gleichgewicht

- Depression
- Angst
- Sturz-Angst-Syndrom
- kognitive Einschränkungen
- Demenz

13.01.2018

7

Stellen wir uns kurz vor, wie sich Menschen mit Depressionen oder Angstzuständen fühlen ...

Vor allem Angststörungen, Depressionen und delirante Verwirrtheitszustände rufen gestörte Konzentrationsfähigkeit und veränderte Reaktionszeiten hervor.

Ausserdem werden gerne Antidepressiva verschrieben, die zwar hilfreich sein können, aber eben auch Schwindel auslösen können.

Kognitive Probleme, dh frau/man ist vielleicht nicht mehr immer so aufmerksam, Gedächtnis und Planung werden schwächer, Probleme zu lösen ist nicht mehr so einfach.

Beispiel für letzteres ist, wenn sich ein Hindernis wie zB ein Kabel in den Weg stellt, verliert frau/man die Geduld sich damit abzugeben und geht weiter und kann dann Stürzen. Neurologische Erkrankungen wie Parkinson Demenzen Inkontinenz und der Drang schnell aufs Klo zu kommen.

Sturz-Angst-Syndrom, insbesondere wenn damit ein längeres und vor allem hilfloses Liegen verbunden war. Die Erfahrung der Hilflosigkeit veranlasst die Menschen, lieber nicht aufzustehen oder gar zu gehen, also sitzen oder gar liegen zu bleiben, denn dann kann man auch nicht fallen.

Der Begriff Sturz-Angst-Syndrom heißt, dass es mit der Angst auch die körperlichen Angstreaktionen zu erwarten sind.

Beim Versuch aufzustehen ist häufig eine Versteifung der entsprechenden Rumpfmuskeln und eine fast panikartige Rückbeugung des Oberkörpers zu finden. Einfühlung und Achtung vor den Menschen ist hier, wie überall, gefordert um ihnen

Sturzgefahr?

Vieles kann frau/man am Gang erkennen:



13.01.2018

8

Am Gang sieht das Gegenüber oft Hinweise auf Probleme, die "natürlich" auch mit dem Sturzrisiko verbunden sein können:

Im Video war zu sehen:

1. normaler Gang
2. Schmerzen in der Wirbelsäule lassen uns "krumm und schief" gehen
3. Hinken deutet auf die Hüften oder Knie hin, Arthrose oder Verletzungen
4. Steppen, Staksen neurologische Ursachen: Diabetes
5. Torkeln deutet auf Wirkstoffzufuhr hin (Alkohol, vor allem aber Medikamente)
6. Schlurfen ebenfalls neurologisch bedingt, zB bei Parkinson
7. Trippeln zeigen oft demente Personen
8. Sturzschutz, vielleicht bei Augenproblemen, führt zu breitbeinigem Gehen
9. Schaufensterkrankheit
10. Weitergehen möchten Personen, die an Schwindel leiden. Beim Stehenbleiben verstärkt sich der Schwindel

Sturzgefahr?

- Sehschwäche verbirgt uns Hindernisse
- Oft werden die Brillen zu Hause nicht getragen



- Was im Wege liegt, dass kann dann nicht mehr deutlich wahrgenommen werden.

13.01.2018

9

Stellen wir uns vor wir sind schon lange im Auto unterwegs und werden immer müder. Es ist früher Abend. Das Ziel ist relativ nahe, doch wir müssen noch von St.Pölten nach Wien fahren. Nicht nur wird unsere Reaktionszeit länger, vor allem aber sehen wir nun anders. Vielfach verschwimmen die roten Lichter vor uns oder wandern herum als schielten wir. Wir zögern vielleicht in den Rückspiegel zu schauen, weil wir den Kopf nicht bewegen wollen aus Angst die Orientierung zu verlieren.

Sturzgefahr?

Was liegt denn so am Weg? Umgebung beachten!



13.01.2018

10

Kabel, die herumliegen, Bananenschalen, Teppiche, Nässe, Katzen und Hunde, ...

Stolperfallen, das können Kabel sein, Kübel, die stehen gelassen wurden. Teppiche, die lose liegen. Wasserlachen, Ausgeschüttetes, Teppiche, Katzen und Hunde, ...

Sturzgefahr?

Beleuchtung
ausreichend?
Sparefroh?
Brille auf?



Kenn' mich eh aus, ist ja nur ein Schritt!

13.01.2018

11

Beleuchtung, scheinbar offensichtlich, doch gerne vernachlässigt. Frau/man kennt sich irgendwo gut aus, dreht das Licht nicht auf und hat leider vergessen, dass eine Schachtel im Weg stehen geblieben ist.

Sparen!, das kann auch zu Stolpern führen, dann nämlich wenn die Lampe zu schwach ist und der Raum nur im Halbdunkel liegt. Eine Person, deren Sehkraft vielleicht nicht sehr gut ist, übersieht, was da des Weges kommt/bzw im Wege steht.

Sturzgefahr?

Was habe ich denn an?

Kleidung soll passen.

Soll bequem sein.

Gemütlich im Wohnraum.

Alte Hose, altes Kleid,
altes T-Shirt, Pullover,
Jeans und vor allem
alte Schlapfen!



13.01.2018

12

Kleidung, passende Kleidung, die zB nicht irgendwo hängen bleiben kann, nicht zu warm oder kalt ist, Schuhe, alte Schlapfen, die frau/man zu Hause oft gerne anzieht, sind eine potentielle Gefahr. Schuhe, die zu gross sind können dazu führen, dass wir irgendwo hängen bleiben, umgekehrt sind zu kleine Schuhe ein Qual und können zu einem unsicheren Gang führen.

Sturzgefahr?

Was kann ich tun?

Auf mich schauen!

Aufstehen!

Kleine Schritte machen!



Jede Bewegung stärkt mein Selbstbewusstsein!
Ich bin meines Körpers mächtig!

13.01.2018

13

Bewegen steht an erster Stelle. Das kann beim Spaziergehen anfangen, Sport in jeder Form. Wege zu Fuss erledigen, Treppen steigen. Muskel stärken, wo immer es geht. Frau/mann fühlt sich gleich nicht mehr so ... Balancieren üben. Auf einem Bein stehen, Bewegungsspiele, Ballspiele wo frau/man sich strecken muss, schnell reagieren möchte! Frau/man darf sich durchaus etwas zumuten!

Tanzen ist in jedem Fall eine gute Wahl, da Tanzen auf mehreren Ebenen für uns gut ist!

Sturzgefahr?

Wie lerne ich mich besser kennen?

Interessiert mich nicht.

Heute ist schlechtes Wetter.

Ich fühle mich nicht gut.

So ein Blödsinn!



„**Heute** geht es **nicht**“, das ist die Kernaussage!

13.01.2018

14

Etwas zu tun ist mit Anstrengung verbunden. Das kostet! Einige typische Formulierungen, die zu erkennen helfen kann, trotzdem etwas zu tun. Frau/man kommt sich so vielleicht auf die Schliche!

Sturzgefahr?

Gymnastik

zu Hause

Volkshochschule

Feldenkrais



Illustration: Vecteezy.com



13.01.2018

15

Klettern zB ist ein gutes Mittel, das muss nicht in der Eigernordwand sein, Vereine bieten die Möglichkeit in der Halle zu üben. Neues wird entdeckt, Kraft getankt und Selbstbewusstsein gestärkt.

<https://www.senioren-ratgeber.de/Sport/Gymnastik-Anti-Sturz-Training-207829.html>
Illustration: Vecteezy.com

Sturzgefahr?

Die Menschen in meiner Umgebung wahrnehmen!

Sehe ich Unsicherheiten - Wo liegen Sicherheiten

Wie ist die Motivation? – Was macht die Person gerne?

Möchte meine Freundin/mein Freund Bewegung?

Wollen die Personen, dass ihnen geholfen wird?

13.01.2018

16

Verhalten der Menschen beachten: Wie bewegen sie sich?

Zeigen sich Unsicherheiten?

Aufstehen und vor allem das Gehen kann unsicher sein.

Motivation sich zu bewegen, zB Spaziergehen, Ausgehen, vom/zum Speisesaal zu gehen, ist gering. Quasi **kein Antrieb**, was aber keine psychische Motivation hat, sondern Unsicherheit als Ursache.

Ängstliches Verhalten, das sich nicht auf Bewegungen konzentrieren muss: Angst erzeugt Unsicherheit.

Sind die Menschen müde?, wer müde ist ist unsicher!

Person zeigt, dass sie Schmerzen bei Bewegungen hat.

Ist ihnen eine Hilfestellung angenehm?

Sturzgefahr?

Vielen Dank, dass sie hier waren!

Wir sehen einander wieder!

Achten Sie gut auf sich!