

KMG Klinikum Mitte GmbH
Klinikum Pritzwalk

Dr. med. Anne-Grit Bialojan
Chefärztin der Klinik für Geriatrie

KMG:Kliniken

Akutversorgung
Rehabilitation
Seniorenpflege

**Gesundheit
aus einer Hand**

**Stürze im höheren
Lebensalter**

Potsdam 22.08.2012



Stürze im höheren Lebensalter

- Unausweichbar?



- Vermeidbar?



„Sturz“

ins Unglück

Absturz

„stürzen“

in Verzweiflung

Bestürzung

→ immer negativ behaftet

Stürze haben Einfluss auf die Lebensqualität durch Angst vor erneuten Stürzen und können zu Depressionen und sozialem Rückzug führen

Definition - STURZ

- unfreiwilliges, plötzliches unkontrolliertes Herunterfallen oder -gleiten des Körpers auf eine tiefere Ebene aus dem Stehen, Sitzen oder Liegen

Stürzen die Menschen am häufigsten im höheren Lebensalter?

nein

Die häufigsten Stürze erfolgen im Kindesalter.

aber

Die Häufigkeit von Stürzen mit dramatischen Folgen
(Krankenhaus, Tod) steigt mit zunehmendem Lebensalter.

- $\frac{1}{3}$ der > 65-Jährigen stürzen mindestens 1 x pro Jahr
- mehr als 50 % der > 90-Jährigen stürzen mindestens 1 x pro Jahr
- 60 – 70 % der gestürzten Patienten stürzen innerhalb von 12 Monaten erneut

- 75 % aller Todesfälle durch Stürze treten bei Patienten > 65 Jahre auf
- von Patienten, die infolge des Sturzes im Krankenhaus behandelt werden, sind nach 1 Jahr 50 % verstorben
- allein stehende Patienten stürzen häufiger als Patienten mit Lebenspartner
- Frauen stürzen häufiger als Männer

Kosten durch Stürze

-medizinische Behandlung von Verletzungen an der Hüfte kosten bis zu 2 Milliarden Euro/Jahr

-Zahl der alten Menschen steigt

→ Kosten für Versorgung von Hüftfrakturen steigen auf 7 Milliarden Euro bis 2050

- Stürze häufig verbunden mit Kontrollverlust
- Einschneidendes Ereignis
- Wenn Stürze vereinzelt auftreten oder ohne Folgen für die Patienten sind – werden sie oft verheimlicht.

- Angst vor Pflegeheim
- Angst vor Verlust der Autonomie



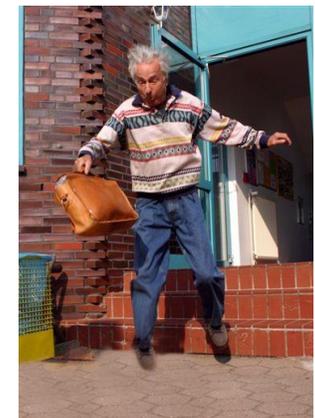
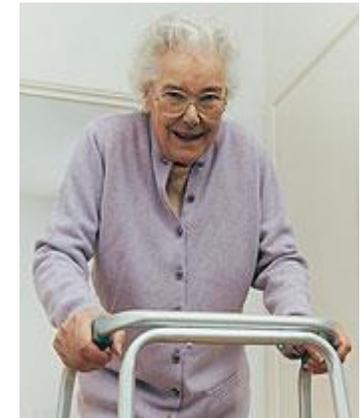
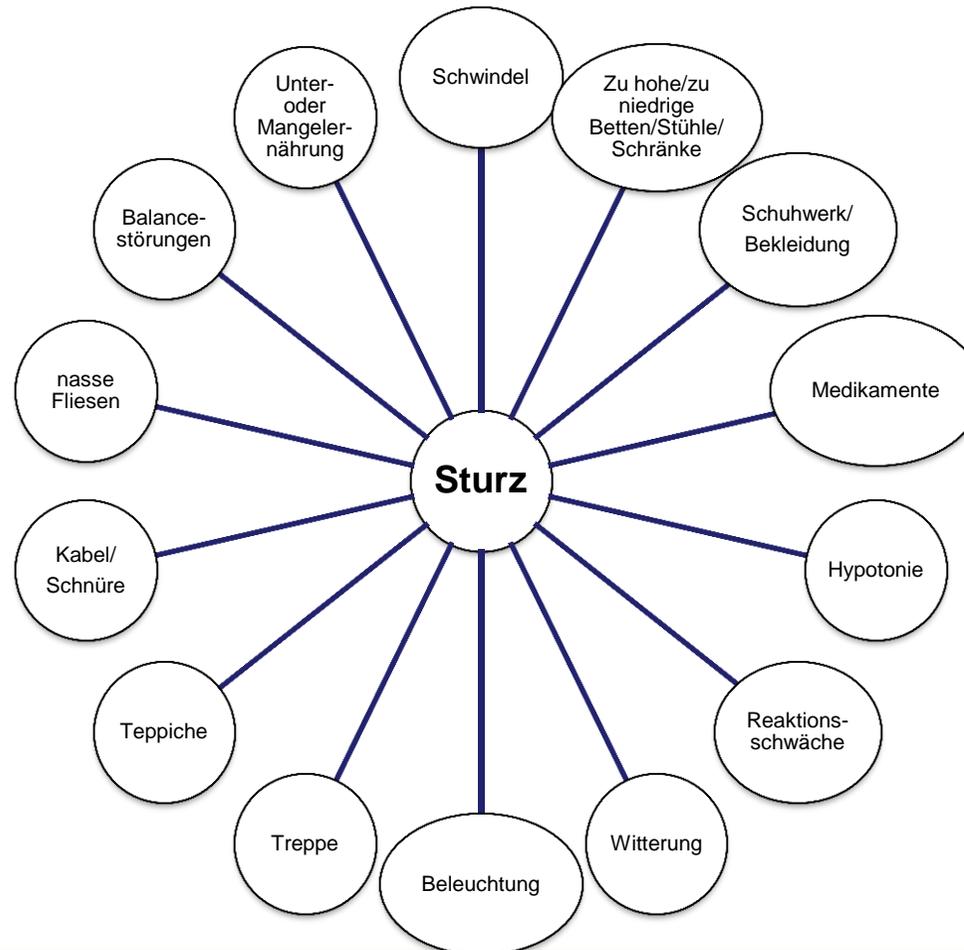
↪ epidemiologische Erfassung von Daten schwierig

- in Deutschland ca. 4 – 5 Millionen Stürze/Jahr
- aus 10 % dieser Stürze resultieren
behandlungspflichtige Verletzungen
- bis zu 20 % der Krankenhauspatienten und ca.
45 % der Patienten in Pflegeeinrichtungen
stürzen mindestens 2x während des
Aufenthaltes

↳ Am häufigsten ist der Sturz aus dem Bett!



Sturzursachen im Alter



Stürze haben in der Regel eine multifaktorielle Genese, das heißt, meist sind mehrere Faktoren am Sturzgeschehen beteiligt.

Risikofaktoren für Stürze

individuelle

äußere,
umweltbedingte

medikamentöse

verhaltens-
bedingte

Individuelle Faktoren

- Alter
- Muskelschwäche
- Untergewicht (BMI < 20 kg/m²)
- Gang- und Standunsicherheit
- Demenz
- Harninkontinenz
- eingeschränkte Sehfähigkeit
- Parkinson
- Zustand nach Schlaganfall

Äußere (umweltbedingte) Faktoren

- Stolperschwellen
- glatte Fliesen (Bad)
- Mangel an Hilfsmitteln (fehlende Handläufe, Griffe, Rampen)
- unzureichende Anpassung und Wartung von Hilfsmitteln (z.B. Rollator)

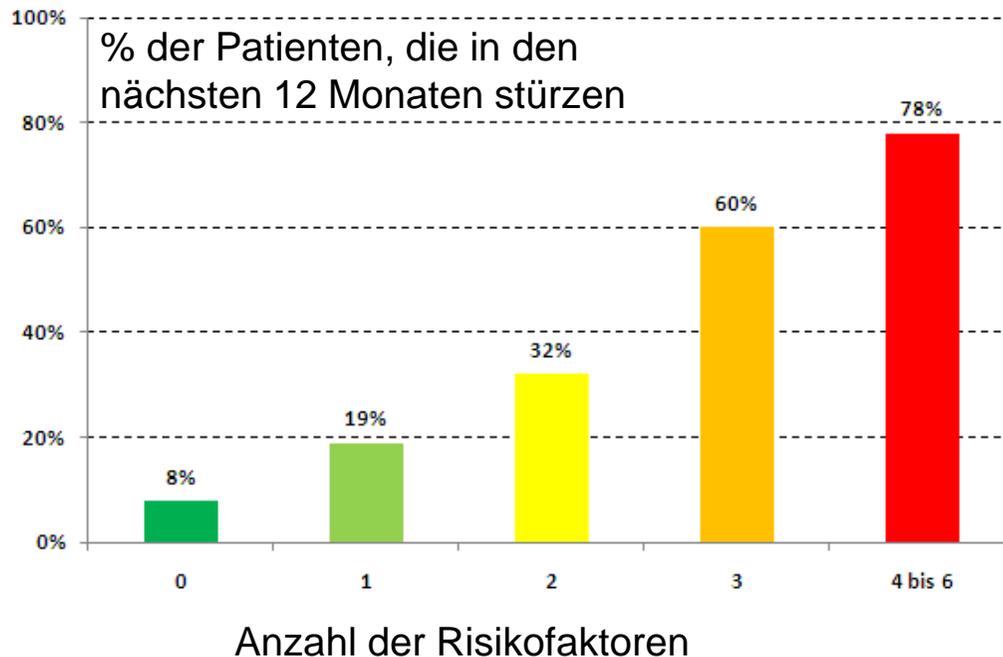
Medikamentöse Faktoren

- Schlafmittel
- Neuroleptika
- Antidepressiva
- Blutdruckmedikamente

Verhaltensbedingte Faktoren

- inadäquate Aktivitäten
- Überschätzung der eigenen Fähigkeiten

Sturzwahrscheinlichkeit bei Akkumulation von Risikofaktoren



- Es werden folgende Risikofaktoren berücksichtigt:
- Einnahme von Sedativa
 - Kognitive Störung
 - Behinderung der unteren Extremitäten
 - Palmomentalreflex (bei atrophischen Hirnprozessen)
 - pathologische Veränderungen der Balance und Gehen
 - Fußprobleme

Quelle: nach Tinetti et al., 1988

Stürze im Alter und ihre Ursachen

(Rubenstein et al. 1988)



Stürze im Alter

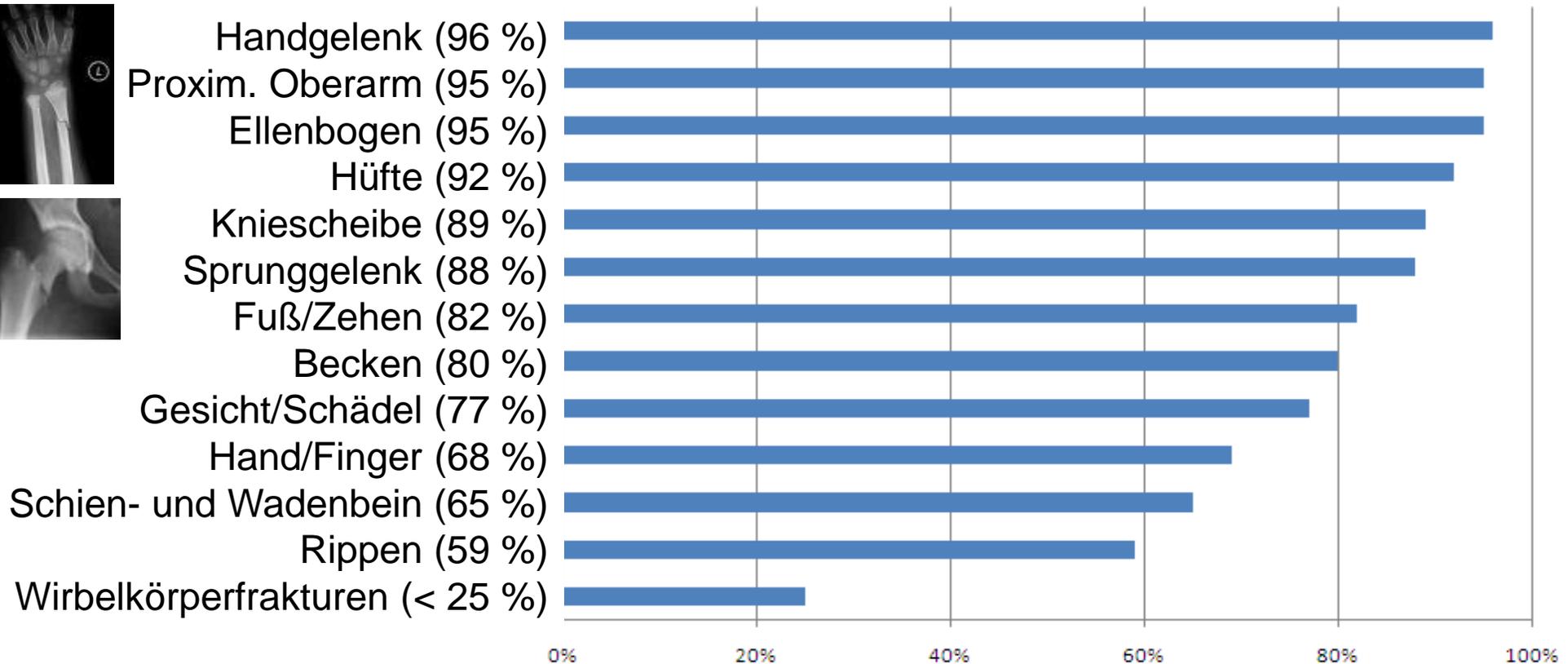


Tätigkeiten bei dem überwiegend Stürze erfolgen

- $\frac{1}{3}$ beim Gehen
- häufig beim Aufstehen oder Hinsetzen, also beim Transfer
- Toilettengänge
- Treppensteigen (erste und letzte Stufe besonders gefährlich)
- vor allem morgens und abends
- überfordernde Hausarbeit

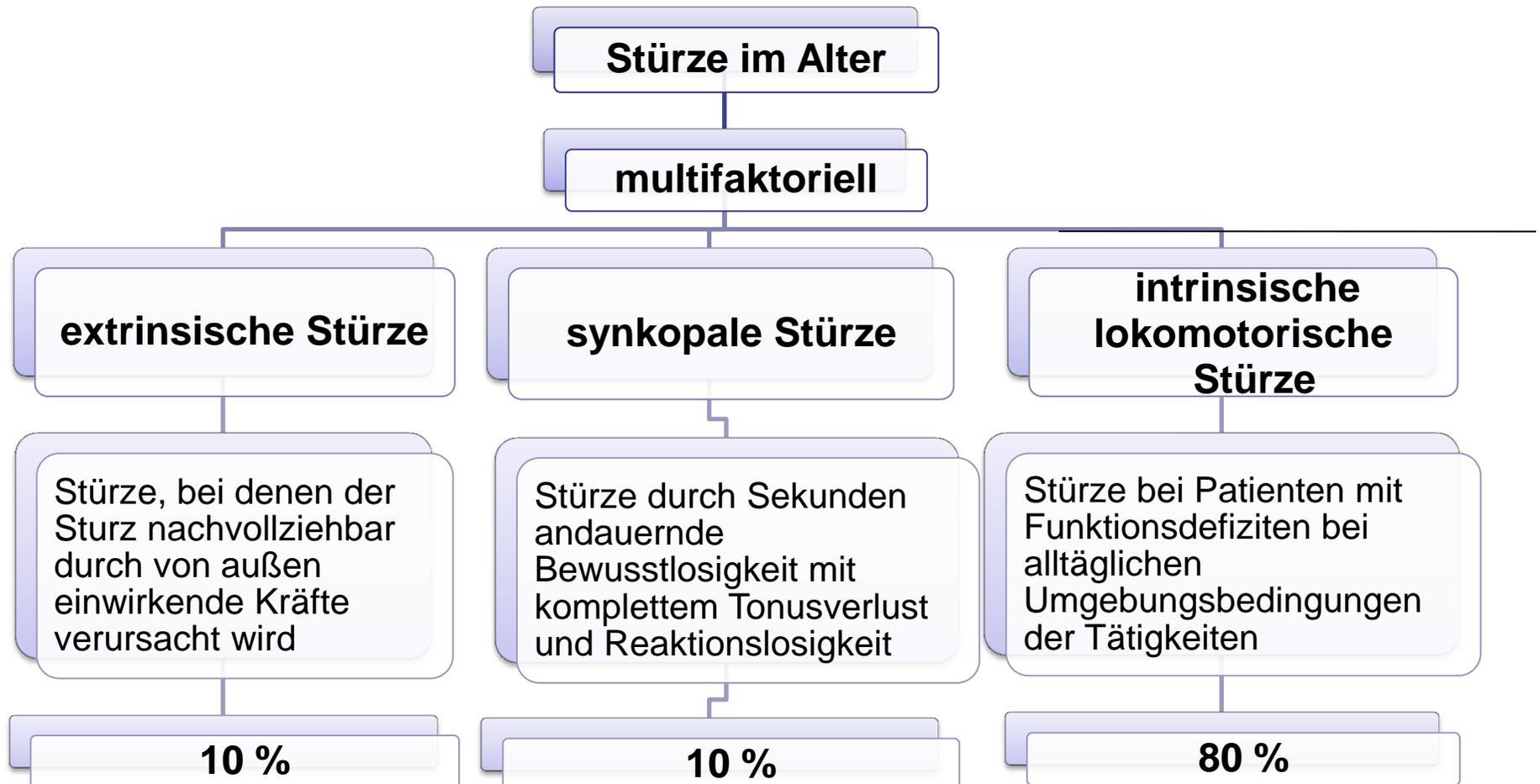
Sturzbedingte Frakturtypen

Frakturtypen und der Prozentsatz, zu dem sie sturzbedingt sind:



Quelle: Study of osteoporotic Fractures, Nevitt, Cummings et al. 1992

Sturzursachen



Sturzursachen

Extrinsische Faktoren

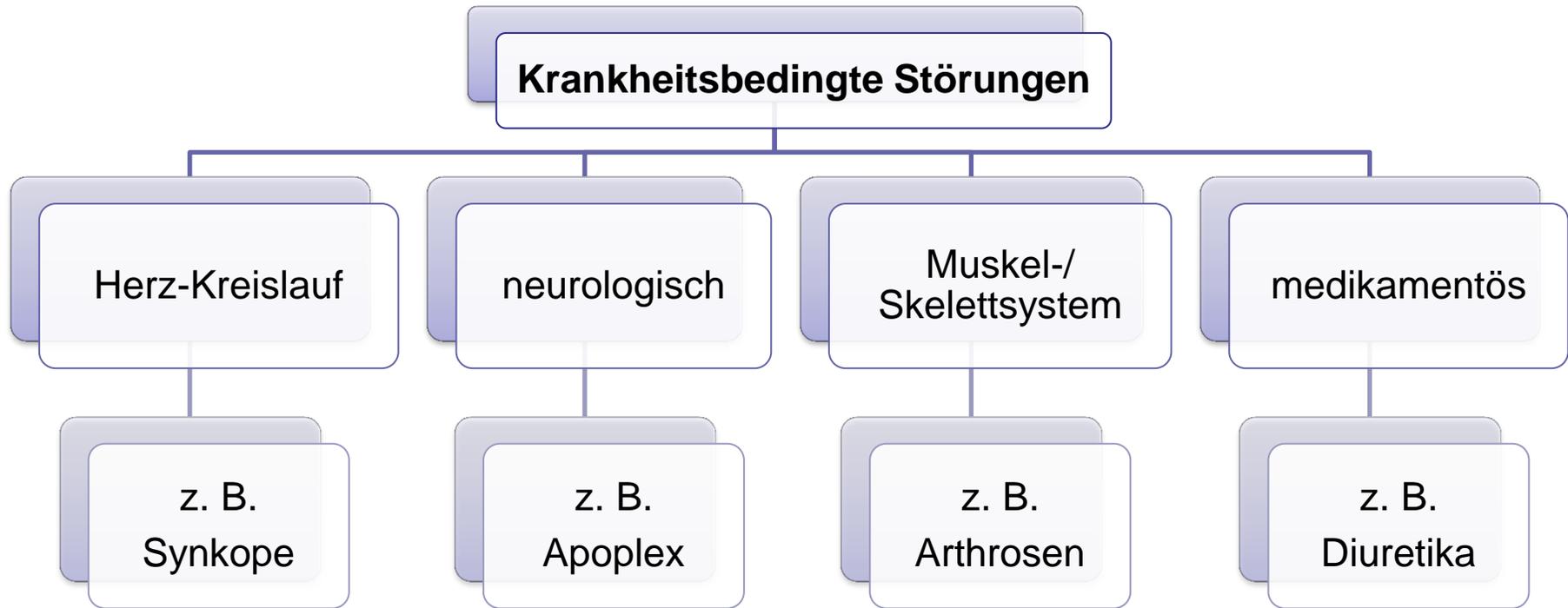
= äußere Ursache

- ungenügende Beleuchtung
- fehlende Handgriffe (Bad / WC / Treppe)
- Teppiche, glatte Böden
- elektrische Kabel / Hindernisse
- zu niedrige / zu hohe Sitze
- ungeeignetes Schuhwerk
- fehlende Brille



Sturzursachen

Intrinsische Faktoren



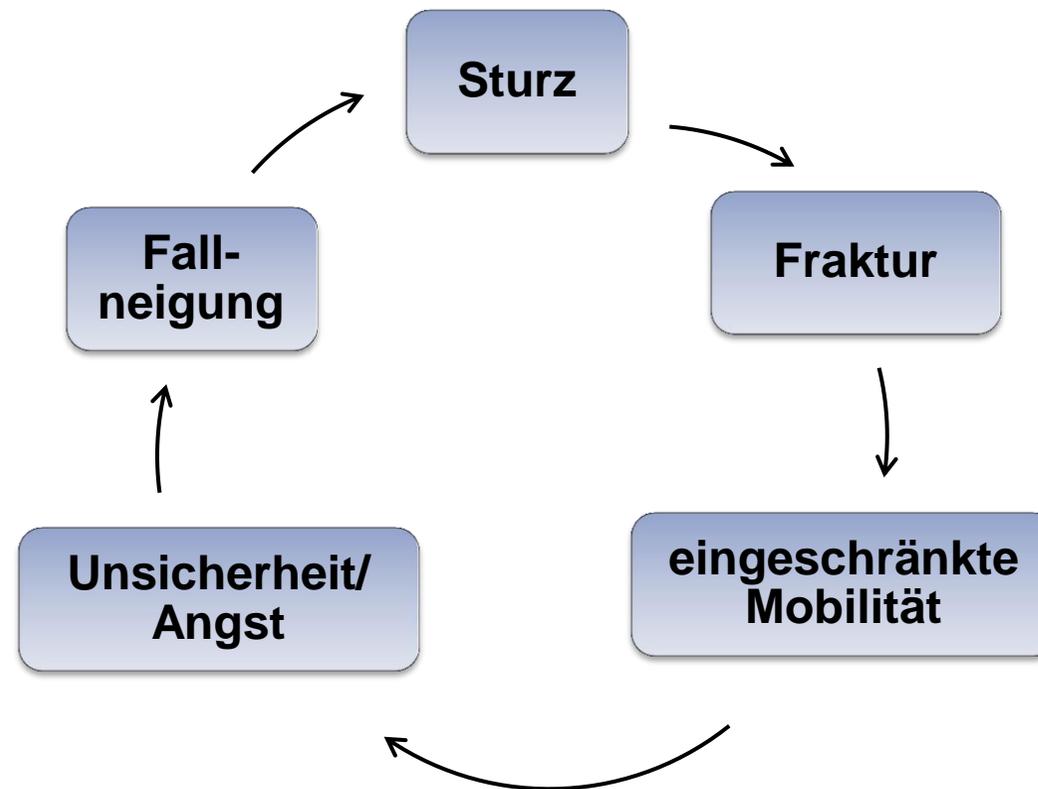
Sturzfolgen

- Angst vor erneuten Stürzen
- häufige Krankenhauseinweisungen, auch ohne Fraktur
- erhöhte Pflegebedürftigkeit
- erhöhte Mortalität (bis zu 50 % im ersten Jahr)

„Ein Sturz im Alter bricht nicht nur die Knochen, sondern auch das Selbstvertrauen!“

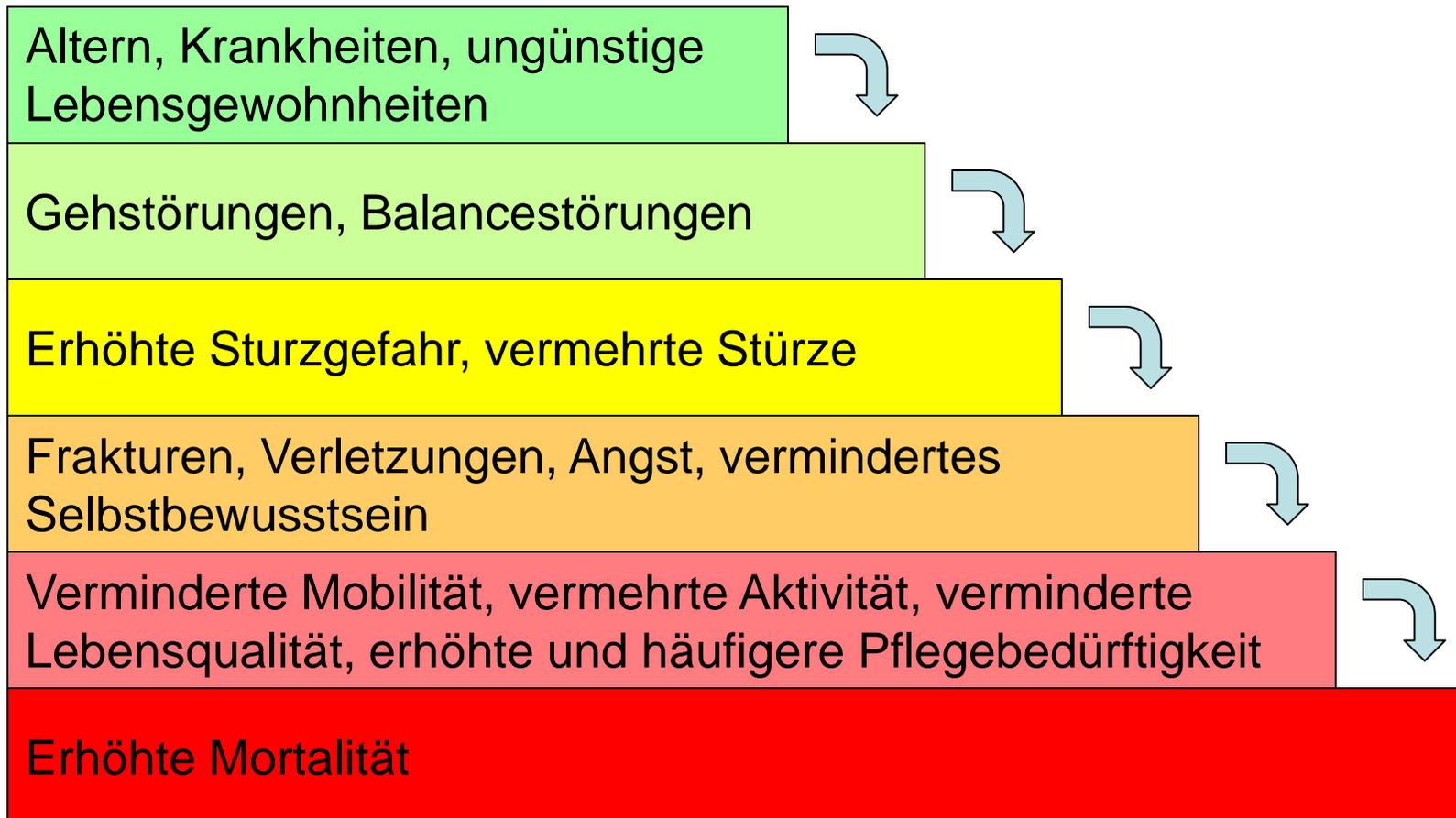


Ein verhängnisvoller Teufelskreis



⇒ Kompetenz- und Autonomieverlust

Gefährungskaskade im Alter



Quelle: Pflegedienst 4/2008

Allgemeine Einschätzung des Sturzrisikos

- Sturzanamnese
- Gehstörungen
- Balancestörungen
- Kraftminderung
- > 4 verschiedene Medikamente
- kognitive Minderung/psychomotorische Unruhe
- Visusminderung
- ADL-Defizite
- funktionell relevante Probleme (Schmerz, Arthrosen)
- Parkinson
- Hyperthyreose
- niedriger BMI
- Hilfsmittel



Sturzanamnese

- Fragen nach
- Tätigkeiten/Aktivitäten unmittelbar vor dem Sturz (z.B. auch Miktion/Defäkation)
- Tageszeit des Sturzes
- Benutzung von Gehhilfen
- Einschränkungen im ADL (Barthelindex)
- früheren Stürzen
- Subjektiv empfundener Gangunsicherheit
- Sturzort
- Medikamenten/Alkohol
- Bewusstseinsstörungen (ggf. Fremdanamnese)
- Prodromalsymptomen
- Sturzassozierte Merkmale:
Beleuchtung/Bodenbeschaffenheit etc.



Selbsttest für den Alltag

- auf einem Bein stehen:

→ mindestens 5 Sekunden

- Ganggeschwindigkeit für 10 Meter:

→ nicht mehr als 10 Sekunden

- Aufstehen vom Stuhl:

→ 5 x aufstehen nicht mehr
als 15 Sekunden

Wichtige Maßnahmen zur Sturzprävention

- ✓ Kraft- und Balancetraining
- ✓ geeignete Beleuchtung (Blendeffekte vermeiden, Lichtschalter gut erreichbar anbringen, nachts Weg zur Toilette beleuchtet lassen, Bewegungsmelder)
- ✓ Hindernisse und Stolperfallen beseitigen (Teppiche, Kabel, Türschwellen)
- ✓ Haltegriffe in Bad, Toilette und Flur sowie Treppe
- ✓ Stühle, Betten, Rollstühle ect. der Körpergröße anpassen, Platz zwischen den Möbeln lassen
- ✓ Küche: Geräte und Geschirr gut erreichbar lagern
- ✓ geeignete Hilfsmittel bereitstellen (individuell angepasst, Wartung!)



- ✓ Hüftprotektoren anbieten
- ✓ Dusch- und Badewannenstühle, Treppenlifter
- ✓ Rutschfeste Badematten
- ✓ Anpassung des Untergrundes (z.B. Korkböden)
- ✓ Medikamente überprüfen
(Diuretika nicht zu spät verabreichen, da
nächtlicher Harndrang, evtl. Seditiva absetzen)
- ✓ geeignetes Schuhwerk
(rutschfest, nachts Bettsocken mit Noppen)
- ✓ keine zu große oder zu lange Kleidung
- ✓ regelmäßig Brillen und Hörgeräte
überprüfen lassen
(Ersatzbrille, Ersatzbatterien)
- ✓ Zeit lassen beim Aufstehen
(Kreislauf)



- ✓ rasche Richtungswechsel vermeiden (Schwindel)
- ✓ Mobiltelefon/Notrufsysteme (in kleiner Tasche immer mitführen, nachts neben Bett lassen)



- ✓ für anstrengende Hausarbeiten z.B. Fenster putzen
Hilfe annehmen
- ✓ daran denken, dass Haustiere in ihrem Verhalten nicht immer kalkulierbar sind

Bei der Auswahl des Wohnumfeldes beachten:

- Gehwege vor ausreichender Breite und mit Absenkungen
- Straßenbeleuchtung
- Ruhebänke
- öffentliche Toiletten
- Bus- und Straßenbahnhaltestellen gut zu Fuß erreichbar
- sind Lebensmittelläden, Post, Bank Friseur, Arzt in der Nähe

Wichtige Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen im Alter

1. Achten Sie immer auf eine geeignete Beleuchtung (auch nachts)
2. Beseitigen Sie Hindernisse und Stolperfallen (wie Teppiche, Kabel, etc.)
3. Benutzen Sie geeignete angepasste Hilfsmittel (Rollator, Haltegriffe im Bad, etc.)
4. Tragen Sie keine zu große oder zu lange Kleidung (Stolpergefahr!) und geeignetes Schuhwerk (rutschfest, nachts Bettsocken mit Noppen)!
5. Lassen Sie regelmäßig Ihre Brille und Hörgeräte überprüfen!
6. Lassen Sie sich Zeit beim Aufstehen und vermeide Sie rasche Richtungswechsel.
7. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
8. Trainieren Sie regelmäßig Ihre Muskeln und Ihr Gleichgewicht!
9. Nehmen Sie Hilfe für anstrengende Hausarbeiten an (z.B. Fensterputzen, etc.)!
10. Lassen Sie sich über Hausnotrufsysteme beraten.
11. Lassen Sie regelmäßig Ihre Medikamente, auch selbstgekaufte Schlaftabletten, vom Hausarzt überprüfen.

