

Machen Sie die Wohnung stolpersicher Stolpern im Alter

Stolperfallen können sich für ältere Menschen verheerend auswirken. Ein Sturz passiert jedem Dritten über 65-Jährigen einmal im Jahr. Bei den über 80-Jährigen kommt er bei fast jedem Zweiten vor. Manche Tipps zur Vorbeugung lassen sich rasch umsetzen.

Knochenbrüche, besonders Brüche des Oberschenkelhalses, bedeuten längere Krankenhausaufenthalte mit Einschränkung der Beweglichkeit und Gefahr von Lungenentzündungen, Thrombosen und anderen bedrohlichen Komplikationen.

Unsicherer Gang, Gleichgewichtsstörungen, beeinträchtigtes Sehen, bauliche Mängel und Gedankenlosigkeit bei der Einrichtung der Wohnung erhöhen das Sturzrisiko. Auch Haustiere, die an unerwarteter Stelle schlummern, bedeuten eine Gefährdung. Und nicht zuletzt können Krankheiten,

Arzneimittel können das Sturzrisiko erhöhen, indem sie z.B. die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen, Schwindel oder Kollaps erzeugen oder die Muskelspannung herabsetzen:

- Beruhigungsmittel
- Schlafmittel
- Mittel gegen Depression
- Starke Schmerzmittel
- Blutdrucksenkende Mittel
- Mittel gegen Allergien
- und etliche weitere

viele Arzneimittel, aber auch Alkohol die Gangsicherheit herabsetzen.

Viele Stürze lassen sich mit einfachen Mitteln vermeiden: Wenn Sie älter sind, überprüfen Sie Ihre Wohnung einmal bewusst auf Stolperfallen. Sollten Sie jünger sein, sehen Sie sich die Wohnung Ihrer Eltern oder Großeltern daraufhin an und regen Sie an, Stolperfallen zu beseitigen und sichernde Hilfsmittel zu nutzen. Hierzu einige Anregungen:

- Hindernisse wie lose herumliegende oder herumhängende Kabel beseitigen.
- Teppiche rutschfest machen und Teppichkanten befestigen.
- Die Beseitigung anderer Hindernisse wie Türschwellen erfordert aufwändigere Maßnahmen, lässt sich jedoch bisweilen von Handwerkern relativ leicht erledigen.
- In Badewanne und Dusche eine rutschsichere Matte einlegen und Haltegriffe montieren.
- Ein Klappsitz in der Dusche kann hilfreich sein.

- Lichtschalter in Zimmern und Fluren müssen im Türbereich gut erreichbar und die Räume gut beleuchtet sein.
- Bewegungssensoren für die Beleuchtung in Schlafzimmer, Flur und Badezimmer einrichten. Alte Menschen müssen nachts öfter zur Toilette. Aus Sparsamkeit, Bequemlichkeit oder weil sie den Partner nicht stören wollen, schalten sie oft

das Licht nicht an. Das ist falsche Rücksichtnahme.

- Für einen sicheren Gang sollten ältere Menschen auch in der Wohnung gutes Schuhwerk und nicht etwa an der Ferse offene Pantoffeln tragen.
- Und nicht zuletzt: Prüfen Sie, ob die Brillen noch gut genug sind. Bisweilen werden Sehhilfen viel zu spät erneuert.

An den Kosten für bauliche Maßnahmen beteiligt sich die Pflegeversicherung bei Leistungsberechtigten bis zu einer Höhe von rund 2500.- €.

Weitere Auskünfte z.B.

www.koordinierungsstellen-rundumsalter.de/pdf/Nr.%2016%20Wohnungsanpassung.pdf

Krankheit als Sturzursache

Aus den näheren Umständen eines Sturzes lassen sich Hinweise auf mögliche Ursachen des Fallens finden. Im Zweifelsfall muss im Gespräch mit dem Arzt eine sekundengenaue Rekonstruktion des Herganges zur Klärung oder weiteren Diagnostik führen. Hier einige Hinweise:

Ereignis	Verdacht auf....
Sturz nach dem Aufstehen aus dem Sessel, vom Bett?	...Blutdruckabfall
Sturz mit Arm oder Beinschwäche?	...Schlaganfall
Sturz, plötzlich, ohne ersichtliche Ursache?	...Herzrhythmusstörungen
Sturz mit Vorwarnung wie Übelkeit, Schweißausbruch?	...Herz-Kreislaufstörungen
Sturz mit Krämpfen?	...Epilepsie
Sturz bei Schwindel und Gangstörungen	...Erkrankungen des Nervensystems

Leserbriefe

Wir freuen uns über Ihre Zuschriften. An dieser Stelle finden Sie sowohl Lob und Kritik als auch unsere Antworten auf Ihre Fragen. Wir behalten uns vor, Leserbriefe zu kürzen.

Schwarzkümmelöl bei Bronchitis?

Mein Mann leidet unter Bronchitis mit trockenem Husten und Atemnot. Ihm wurde Kortison-Spray verordnet. Was halten Sie von einer unterstützenden Einnahme von ägyptischen Schwarzkümmelölkapseln?

seln. Ich las vor kurzem, dass Schwarzkümmel sehr hilfreich bei Bronchitis sein soll. (H.S)

GPSP: Einen ernstzunehmenden Nachweis der Wirksamkeit von Schwarzkümmelölkapseln zur Behandlung einer Bronchitis haben wir

nicht gefunden. Darüber hinaus können ätherische Öle auch Allergien auslösen. Daher werden solche Mittel von vielen Spezialisten nicht verordnet, sondern Inhalationen mit Salz empfohlen.

Abführmittel

Meine Frau nimmt seit drei Wochen das Abführmittel Laxatan mit gutem Erfolg. Kann man dieses Medizinprodukt über einen längeren Zeitraum einnehmen,

ohne Nebenwirkungen befürchten zu müssen? (V.B.)

GPSP: Das Medikament enthält im wesentlichen einen Wirkstoff, der das Volumen des Stuhlgangs vermehrt und ihn weicher macht. Damit gehört es zu der Gruppe von Abführmitteln, bei denen Gewöhnung kein besonderes Problem ist. Dennoch sollte Ihre Frau das Problem mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen.