

Gut gerüstet für den Fall des Falles

Was ein stürzender Töfffahrer mit Parkinson zu tun hat? Ganz einfach! Töffpiloten zeigen uns, wie man einem erhöhten Sturzrisiko begegnet: Man schützt seinen Körper mit Protektoren. Von Elisabeth Ostler



Foto: jro

Egal, ob krank oder gesund, alt oder jung: Unser Leben hält viele Risiken für uns bereit. Einigen können wir gezielt und dauerhaft aus dem Weg gehen. Andere nehmen wir in Kauf, weil sie klein oder unwahrscheinlich sind. Einige Risiken aber sind zwar so gefährlich, dass wir sie eigentlich meiden wollen – doch wir können es nicht. Zur Sorte dieser besonders tückischen Risiken zählt, insbesondere bei älteren Menschen, die Gefahr eines Sturzes. Denn ein Sturz ist für sie ein sehr einschneidendes, beängstigendes Erlebnis. Sich unvermittelt und hilflos am Boden liegend vorzufinden, bereitet aber nicht nur Angst und Schmerzen. Ein Sturz und seine Folgen können ein vormals positives Lebensprogramm komplett durcheinanderbringen.

Stürze haben oft fatale Folgen

Laut einer Hochrechnung der Schweizer Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) sind Sturzunfälle die häufigste Unfallart bei Senioren in der Schweiz. Rund 83 Prozent der jährlich etwa 70 000 Unfälle, die Betagte im Bereich Haus und Freizeit erleiden, sind Sturzunfälle. Dabei

ziehen sich knapp 9000 Senioren einen Hüftbruch (Oberschenkelhalsfraktur) zu – mit oft fatalen Folgen: langer Spitalaufenthalt, eingeschränkte Mobilität, Verlust der Eigenständigkeit. Von den Kosten ganz zu schweigen.

Rund ein Drittel der Verunfallten, die beim Sturz eine Oberschenkelhalsfraktur erleiden, kann nicht mehr nach Hause zurückkehren. Und von jenen Patienten, denen dieses Schicksal erspart blieb, ist wiederum ein Drittel dauerhaft auf eine Gehhilfe oder andere Hilfsmittel angewiesen.

25 bis 33 Prozent der Verunfallten sind als Folge des Hüftbruchs dauerhaft stark behindert – oder können gar nicht mehr gehen. Und erschreckende 17 bis 23 Prozent der Sturzpfer, die eine Oberschenkelhalsfraktur erlitten, sterben gar innerhalb eines Jahres nach dem Unfall!

Risikofaktor Parkinsonerkrankung

Mit dem Alter wächst die Gefahr. Menschen im Alter von über 90 Jahren haben ein dreimal höheres Sturzrisiko als 65- bis 69-jährige Senioren. Das Risiko, infolge eines Sturzes zu sterben, wächst sogar noch zweimal schneller, ist also bei

90-Jährigen rund sechsmal höher als bei 65- bis 69-Jährigen.

Kommt eine Parkinsonerkrankung hinzu, steigt das Risiko zusätzlich. Aufgrund ihrer eingeschränkten Bewegungsfähigkeit und des fortschreitenden Verlustes von Halte- und Schutzreflexen sind die Betroffenen – insbesondere im fortgeschrittenen Stadium – besonders gefährdet.

Vorbeugen ist besser als heilen!

Stürze gehören zu den Risiken im Leben, denen man in gewissem Umfang durch gezielte Vorsichtsmassnahmen vorbeugen kann (siehe Box S. 9) – gegen die man aber niemals ganz gefeit ist. Daher sollten stark gefährdete Menschen wie Parkinsonbetroffene dafür sorgen, dass im Fall des Falles nicht gleich die Knochen brechen. Wie das geht, machen uns die Motorradfahrer wie GP-Ass Tom Lüthi vor: Sie schützen sturzgefährdete Körperpartien mit stossabsorbierenden Protektoren. Diese sind leicht, bequem und können nahezu unsichtbar unter der normalen Kleidung getragen werden. Ihre Schutzwirkung ist frappant: Laut Studien mindern Protektoren das Risiko eines Hüftbruchs um bis zu 70 Prozent.

Welche Folgen Stürze haben können

Ein Sturz erzeugt nicht nur Schmerzen. Er ist nicht selten Auslöser einer Krise, die in den totalen Verlust der Autonomie münden kann.

Ein Sturz ist eines der einschneidendsten, gefährlichsten Erlebnisse, die einen älteren Menschen ereilen können. Denn ein Sturz wirkt sich auf vier wichtigen Ebenen aus:

Auswirkungen auf den Körper:

Der Hüftbruch ist eine sehr schwere Verletzung mit langem Heilungsprozess. Dieser ist verbunden mit einer Abnahme der Selbstständigkeit bis hin zum vollständigen Verlust der Mobilität. Bei Patienten mit einer bestehenden Bewegungsstörung, also auch bei Parkinsonbetroffenen, kann dieser Verlust der persönlichen Autonomie dauerhaft sein.

Auswirkungen auf die Psyche:

Die Angst vor weiteren Stürzen führt zu Gangunsicherheit – und so zu noch mehr Stürzen. Überdies stellen Stürze, vor allem wiederholte Sturzerlebnisse, oft eine massive Verletzung des Selbstwertgefühls

dar und können sich zu einem eigenen Krankheitsbild – der Sturzangst (fear of falls) – entwickeln. Dies kann zum vollständigen Mobilitätsverlust und damit zu Abhängigkeit bis hin zur Einweisung in ein Pflegeheim führen.

Auswirkungen auf das Umfeld:

Die Sturzfolgen, insbesondere der Mobilitätsverlust, können eine vermehrte Abhängigkeit vom formellen und informellen Netz auslösen. Gleichzeitig kann eine erhöhte finanzielle Belastung (Spitex, Heim) die Folge sein.

Auswirkungen auf die Finanzen:

Unfälle im Haus und in der Freizeit verursachen jährlich soziale Kosten von etwa 3 Milliarden Franken. Rund zwei Drittel gehen auf das Konto von Stürzen. Ein Hüftbruch erzeugt Heilungskosten von durchschnittlich 65 000 Franken. eo

Sturzprävention: So schützen Sie sich

Vermeidung von Stürzen:

- Optimale Einstellung der medikamentösen Therapie
- Funktionstraining zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht
- Gezieltes Gehtraining mit und ohne Hilfsmittel (Gehstock, Rollator)
- Training beim Aufstehen aus Bett und/oder Stuhl
- Beseitigen von Stolperfallen (hohe Schwellen, Teppiche etc.)
- Gute Beleuchtung im Wohnbereich, auch nachts (Nachtlichter anbringen)
- Haltegriffe, Spezialsitze in Dusche, Badewanne und WC, rutschsichere Matten in Badewanne und Dusche
- Handläufe an Treppen anbringen
- Stabiles Schuhwerk, flache Absätze

Schutz vor Knochenbrüchen:

- Behandlung von Osteoporose
- Tragen spezieller Hüftprotektoren

Exklusivangebot für Mitglieder

Mitglieder von Parkinson Schweiz können Protektorenhosen der Marke «PD Care» zu ermässigten Preisen beziehen. Die in diversen Grössen erhältlichen Hosen sind aus Baumwoll/Lycra-Mischgewebe gefertigt, haben hochelastische Bund- und Beinabschlüsse und Taschen im Hüftbereich für speziell auf diese Hose abgestimmte, geprüfte (bfu-Sicherheitszeichen) Protektoren aus viskoelastischem Kunststoff.

Preise (in Franken) für Mitglieder (in Klammern: empf. Ladenpreis):

- PD-Care-Hose: 41.– (64.50)
- 1 Paar Protektoren: 34.– (54.–)
- Set 2 (bestehend aus 2 Hosen plus 1 Paar Protektoren): 108.– (161.–)
- Set 3 (3 Hosen, 1 P. Prot.): 139.– (217.50)
- Set 4 (4 Hosen, 1 P. Prot.): 174.– (274.50)

Alle Preise exkl. MwSt. und Versand

Bestellung über die Geschäftsstelle.

Infos: PD Care GmbH, Aufdorfstrasse 188, 8708 Männedorf, Tel. 044 480 02 20, www.pdcare.ch

So schützen die Protektoren

Moderne Protektoren absorbieren die beim Sturz auf die Knochen einwirkende Stossenergie – und mindern so das Risiko eines Knochenbruchs um bis zu 70 Prozent.

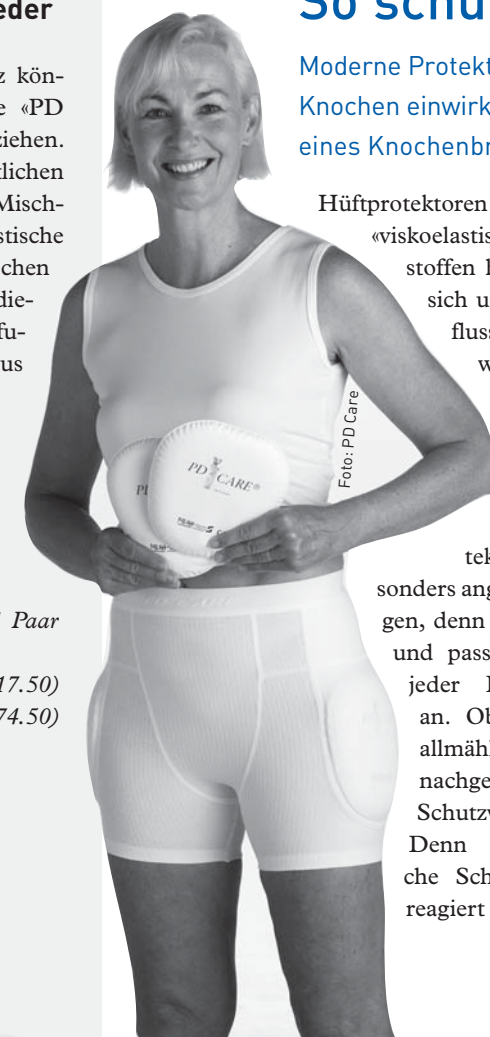


Foto: PD Care

Hüftprotektoren werden aus «viskoelastischen» Kunststoffen hergestellt, die sich unter dem Einfluss der Körperwärme der zu schützenden Körperpartie optimal anpassen. Solche Protektoren sind besonders angenehm zu tragen, denn sie sind leicht und passen sich quasi jeder Körperhaltung an. Obwohl sie auf allmählichen Druck nachgeben, ist ihre Schutzwirkung hoch. Denn auf plötzliche Schlageinwirkung reagiert der Kunststoff

mit Verhärtung – und absorbiert dadurch viel Stossenergie. In der Regel werden Hüftprotektoren als komplette Protektorenhose angeboten. Diese wird anstelle oder über der Unterwäsche getragen. Die Protektoren stecken in Taschen und sind zum Waschen leicht herausnehmbar. Studien des bfu zeigen, dass die Bereitschaft der Senioren, solche Hosen zu tragen, proportional zum Tragekomfort wächst. Achten Sie also beim Kauf darauf, dass die Hose möglichst bequem, aber doch so körpernah sitzt, dass die Protektoren bei einem Sturz nicht verrutschen könnten. Zudem sollten Sie sich vergewissern, dass die verwendeten Protektoren von einer unabhängigen Institution wie der EMPA einem Qualitätscheck unterworfen und für empfehlenswert erachtet wurden (z.B. bfu-Sicherheitszeichen). jro