

Altern – Sturz – Spitalaufenthalt: Abklärung und Behandlung

Kraft, Gleichgewichtssinn und Reaktionsfähigkeit lassen üblicherweise im Laufe des Lebens nach, die Häufigkeit von Stürzen nimmt zu. Sie sind im Alter die häufigste Unfallart: 95 Prozent der tödlichen Sturzunfälle betreffen ältere Menschen über 64. Längere Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder sogar der Verlust der Selbstständigkeit können die Folge sein.

Stürze gehören in der Schweiz zu den häufigsten Unfallursachen in der Freizeit. Über 285 000 Menschen verletzen sich hierbei pro Jahr, über 1500 Patientinnen und Patienten sterben an den Folgen.

Das Risiko nimmt im Alter unweigerlich zu

Das Sturzrisiko nimmt im Alter unweigerlich zu. Im Zusammenhang mit den altersbedingten körperlichen Veränderungen verschlechtern sich Kraft, Gleichgewichtssinn und Reaktionsfähigkeit. So kommt es vermehrt zu Stürzen im häuslichen Umfeld. Diese können für die Betroffenen folgenswer sein. Stürzen im Alter liegt meist eine sogenannte Gangstörung zugrunde. Sie bezeichnet eine Abweichung vom natürlichen Gangbild wie beispielsweise sehr langsames oder kleinschrittiges Gehen, häufig einhergehend mit einem veränderten Gleichgewichtssinn oder unko-

ordinierten Bewegungsabläufen. Darüber hinaus hat die Angst vor Stürzen einen negativen Einfluss auf die Mobilität und Eigenständigkeit im Alltag.

Mögliche Ursachen für Gangstörungen im Alter sind oftmals Schwindel, Muskelschwäche, altersbedingte Veränderungen von Gelenken, Nervenleiden, Durchblutungsstörungen oder kognitive Probleme. Die beschriebenen Veränderungen treten beim älteren Menschen häufig gleichzeitig auf. Immer wieder treten Gangstörungen und Stürze aber auch als Folge einer schwerwiegenden Herzerkrankung oder eines Schlaganfalls auf.

Das Ziel der geriatrischen Sturzabklärung

Um das individuelle Sturzrisiko abzuschätzen, ist eine umfassende Beurteilung durch Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen notwendig. Die geriatrische Sturzabklärung hat zum Ziel, relevante Schwächen wie auch mögliche Stärken aufzuzeigen. Sie zielt zudem im besonderen Masse auf die Evaluation der Sturzursache und der Sturzumstände:

- Ist das Sehen beeinträchtigt?
- Haben einzunehmende Medikamente einen negativen Einfluss auf die Gangsicherheit (zum Beispiel Blutdruckmedikamente, Schlafmittel)?

- Besteht eine relevante Herzerkrankung?
- Kann ein Schlaganfall Auslöser gewesen sein?
- Wie steht es grundsätzlich um Gesundheit und Fitness?
- Ist die Ernährung ausgewogen und deckt sie den Nährstoffbedarf?
- Gibt es Stolperfallen zu Hause? Ist die Beleuchtung nachts ausreichend?

Individuelle Pläne für die Behandlung

Die Behandlungsmöglichkeiten hängen von der zugrunde liegenden Hauptproblematik beziehungsweise -erkrankung ab. Meist liegt eine multifaktoriell bedingte Gangstörung vor, das heisst, es besteht in der Grundlage eine Kombination der zuvor genannten Probleme. Individuelle Behandlungspläne werden von den entscheidenden Fachpersonen erarbeitet und gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten umgesetzt. Wichtig ist zudem die professionelle Versorgung der Sturzfolgen auf der Notfallstation des Spitals oder in der Hausarztpraxis (unter anderem Verstauchungen, Prellungen, Knochenbrüche). Ziel der Massnahmen ist es, dass die Patientinnen und Patienten so rasch wie möglich wieder auf die Beine kommen: nicht nur Schmerzen behindern den Genesungsprozess, sondern auch die sogenannte Sturzangst

der Betroffenen. Sie gilt es gleichermaßen zu thematisieren.

Ein Konzept, das auf ältere Menschen abgestimmt ist

Die geriatrische Akutrehabilitation ist ein Abklärungs- und Behandlungskonzept im Spital Limmattal, das speziell auf ältere Menschen abgestimmt ist und mit einem multidimensionalen geriatrischen Assessment eingeleitet wird. Darunter versteht man eine standardisierte, strukturierte und ganzheitliche Untersuchung der betroffenen älteren Person. Das multiprofessionelle Behandlungsteam erhebt die Angaben zu Themen wie körperliches Befinden, psychische Verfassung, soziale Situation, Alltagskompetenz oder Mobilität. Die Informationen dienen der Erfassung der individuellen Defizite und Ressourcen und somit einer individualisierten Behandlungsplanung.

Neben der ärztlichen Abklärung und Behandlung der Erkrankung, die zum Spitalaufenthalt geführt hat, beginnen die betreuenden Fachpersonen parallel dazu bereits frühzeitig mit rehabilitativen Massnahmen. Die Patienten werden von Beginn weg angeleitet, möglichst viele Alltagstätigkeiten wie Körperpflege, Essen oder Ankleiden weiterhin selbst durchzuführen. Dabei wird von den Pflegefachpersonen ein besonderes Augenmerk auf neu

aufgetretene und bestehende Defizite gelegt.

Ist die Mobilität eingeschränkt, wird zum Beispiel der Gang zur Toilette in Begleitung geübt. Die Förderung der Aktivität und der Selbstständigkeit stehen bei den Therapeutinnen und Therapeuten ebenso im Vordergrund. So trainieren die Fachspezialisten der Physiotherapie mit den Patienten Gangsicherheit, Kraft und Ausdauer. Die Ergotherapeutinnen und -therapeuten arbeiten je nach Bedarf an Selbsthilfefähigkeit, Geschicklichkeit oder den kognitiven Fähigkeiten. In der Ernährungstherapie wird die Ernährungssituation beurteilt, optimiert und eine Empfehlung für die Zeit nach dem Spitalaufenthalt erarbeitet.

In wöchentlichen Besprechungen des gesamten Behandlungsteams werden alle relevanten Untersuchungsergebnisse, Entwicklungen und Beobachtungen an den Patienten diskutiert. Sie bilden am Ende die Grundlage für das weitere Vorgehen und die Austrittsplanung. Unser Sozialdienst unterstützt die Betroffenen dabei zusätzlich.

Prävention in der Hausarztpraxis

Ein sicherer Gang hängt nicht erst im Alter von den motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Geschicklichkeit oder

Beweglichkeit ab. Wiederholte Stürze in- und ausserhalb der eigenen vier Wände sollen in der hausärztlichen Sprechstunde thematisiert werden. So sind beispielsweise einzunehmende Medikamente hinsichtlich sturzbegünstigender Nebenwirkungen laufend zu evaluieren.

Eine weitere wichtige Voraussetzung für den Erhalt selbstständiger Mobilität im Alltag ist ein gesunder Bewegungsapparat. Regelmässige Bewegung, geistige Aktivität und eine ausgewogene Ernährung bilden die Grundlage, um gesund alt zu werden, und helfen mit, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten im Alter zu erhalten und somit Stürzen vorzubeugen.



Dr. med. Danny Anthony
Leitender Arzt
Altersmedizin
(Spital Limmattal & Medvadis
Ärztzentren)

Internet:
www.spital-limmattal.ch

Telefon: 044 733 22 46

E-Mail:
sekretariat.medizin@spital-limmattal.ch

Link:
www.bfu.ch/de/dossiers/stuerze-verhindern