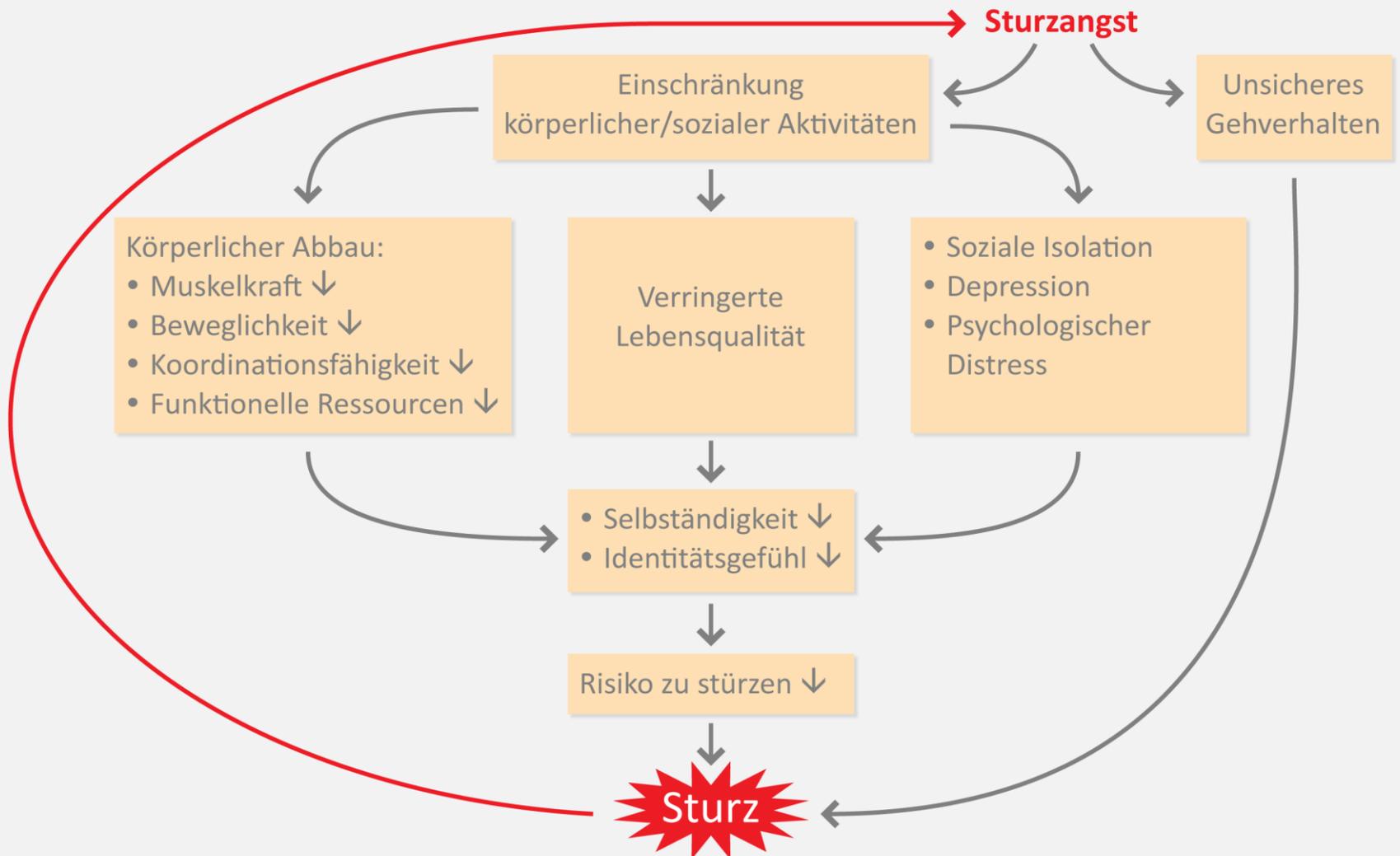
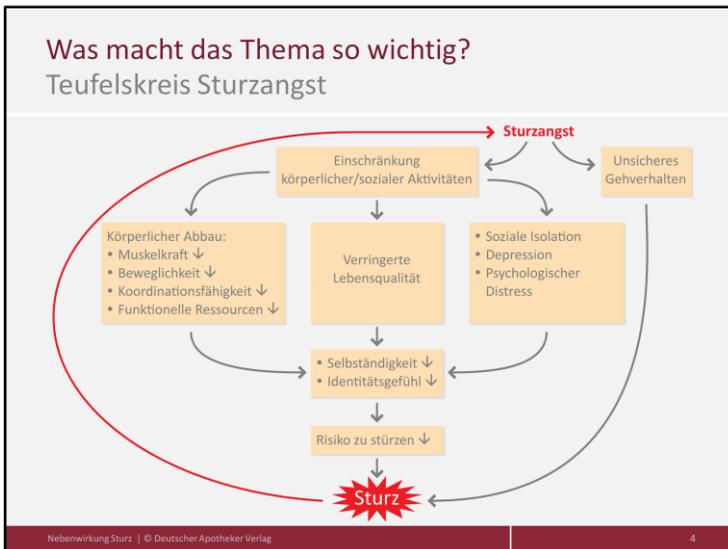


# Was macht das Thema so wichtig?

## Teufelskreis Sturzangst





### Teufelskreis Sturzangst

Wer ein- oder mehrmals gestürzt ist, entwickelt häufig eine Sturzangst, was sich im Verhalten niederschlägt. So ziehen sich viele ältere Menschen zurück, verlassen kaum noch die Wohnung, laufen von daher noch weniger, der Muskelabbau und die Koordinationsfähigkeit nimmt dabei massiv immer weiter ab und schließlich ist die Gangunsicherheit so groß, dass Stürze immer häufiger auftreten und die Sturzangst wächst. Es kommt zu einem Teufelskreis. Allerdings hat eine Studie gezeigt, dass auch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale Einfluss auf die Einschätzung des eigenen Sturzrisikos haben. Eher energische oder sehr achtsame Menschen haben eine realistische Einschätzung ihres tatsächlich bestehenden Sturzrisikos. Die Ängstlichen haben meist ein objektiv geringeres Sturzrisiko als in ihrer Selbstwahrnehmung. Wer aktiv und optimistisch durchs Leben geht, entwickelt auch bei einer schlechteren gesundheitlichen Ausgangssituation insgesamt eine geringere Sturzangst. Deshalb ist es wichtig, dass Sie bei Ihren Bewohnern auch immer bedenken, ob sie besonders ängstlich oder sehr optimistisch sind oder ihr persönliches Sturzrisiko realistisch einschätzen können.

# Individuelle Faktoren

## Medikation und Umfeld

### Medikation

- Antihypertensiva
- Sedierende Antidepressiva, Antipsychotika, Anxiolytika
- Antiepileptika (auch als Co-Medikation)
- Hypnotika

### Umfeld

- Bodenbelag
- Ausleuchtung
- Schuhe
- Hilfsmittel (Gehhilfe, Rollator)

Individuelle Faktoren Medikation und Umfeld	
<b>Medikation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antihypertensiva</li> <li>• Sedierende Antidepressiva, Antipsychotika, Anxiolytika</li> <li>• Antiepileptika (auch als Co-Medikation)</li> <li>• Hypnotika</li> </ul>	<b>Umfeld</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodenbelag</li> <li>• Ausleuchtung</li> <li>• Schuhe</li> <li>• Hilfsmittel (Gehhilfe, Rollator)</li> </ul>

### Medikation und Umfeld

Zu den exogenen Faktoren zählt vor allem das Wohnumfeld. Schlechte Beleuchtung, Stufen oder Teppichkanten, ausladende Füße von Stehlampen, Kabel und ähnliches stellen für ältere Menschen, vor allem im Halbdunkeln oder bei nächtlichem Aufstehen, ein großes Stolperrisiko dar. Bei genauem Hinsehen können Sie sicherlich bei vielen Ihrer Bewohnern beobachten, dass sie kaum noch die Füße beim Laufen heben, sondern sich eher schlurfend voran bewegen. Gleichzeitig verlieren ältere Menschen mehr und mehr die Fähigkeit sich beim Stolpern aufzufangen. Während in Pflegeeinrichtungen bei der Gestaltung der Gänge und der Zimmer Stolperfallen so weit wie möglich vermieden werden, wird das im häuslichen Umfeld oft vernachlässigt. Nicht zu unterschätzen sind auch die mit den zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln möglichen Risiken. Gehhilfen können, wenn sie umkippen, oft nicht mehr aufgehoben werden und stellen dann weitere Stolperrisiken dar. Rollatoren, die aus Platzgründen nicht richtig aufgeklappt neben dem Stuhl oder Bett stehen, oder nur unzureichende Übung beim Laufen mit einem Rollator stellen weitere Problemfelder dar.

Medikamente fallen auch unter exogene Faktoren. Besonders häufig werden Schwindel, Synkopen und Stürze im Zusammenhang mit den hier aufgeführten Arzneimittelgruppen beobachtet, die wir uns im Folgenden näher anschauen.