

Gesundheitsaktion 2014/2015: „Vor dem Fall – Sturzprävention jetzt – vorbeugen fürs Alter“

In Kooperation mit dem Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH), der Ärztekammer Schleswig-Holstein und dem Landessportverband Schleswig-Holstein e.V. (LFV) nimmt sich der LandFrauenVerband Schleswig-Holstein e. V. eines Themas an, dessen Folgen jährlich viele Menschen mit dem Leben bezahlen. In 2012 starben beispielsweise in Schleswig-Holstein 243 Menschen an den Folgen eines Sturzes, rund 80% aller tödlichen Unfälle im Haushalt widerfahren Menschen, die älter als 65 Jahre alt sind. Mit der Gesundheitsaktion 2014/2015 leistet der LFV gemeinsam mit professionellen Partnern aktive Aufklärungsarbeit, um die oben genannten Fakten künftig zu verbessern.

Die Ausgangslage: Stürze sind ein gravierendes Problem, vor allem im Alter. So stürzen etwa 30% der Menschen über 65 Jahre und 50% aller über 80-Jährigen mindestens einmal pro Jahr. Ein Drittel der älteren Patienten stirbt innerhalb eines Jahres in Folge einer Hüftfraktur, rund die Hälfte der Patienten erlangt die ursprüngliche Beweglichkeit nicht mehr zurück und 20% werden dauerhaft pflegebedürftig. Nicht zu unterschätzen sind auch die Auswirkungen eines solchen Sturzes auf das Selbstvertrauen der Patienten. Aus Angst vor dem nächsten Sturz trauen sie sich nichts mehr zu, werden bewegungsunfähiger und damit aufgrund der mangelhaften Bewegung noch sturzgefährdeter.

Das kann man tun: Stürze haben allzu oft äußere, vermeidbare Ursachen, wie lose Teppiche, schlechte Beleuchtung oder freiliegende Kabel. Wichtig ist es, ein besseres Bewusstsein für die Ursachen von Stürzen zu entwickeln und die eigene Wohnsituation kritisch zu überprüfen. Zudem spielen Faktoren wie die eigene körperliche Fitness, Medikamenteneinnahme und regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Haus- und Augenarzt eine große Rolle in der Sturzprävention. Die Wahrnehmung entsprechender Bewegungsangebote, beispielsweise um die eigene Balance und Kraft zu verbessern, sind wichtige Schritte hin zu einem sturzfremden Leben.

Umsetzung der Aktion durch den LandFrauenVerband: In Anbetracht der alarmierenden Zahlen und der Tatsache, dass eine Vielzahl der Stürze vermeidbar wäre, bietet der LFV mit den oben genannten Kooperationspartnern professionelle Vorträge durch Ärzte der Klinik für Unfallchirurgie des UKSH, Campus Kiel (Direktor Prof. A. Seekamp), an. Die ärztliche und wissenschaftliche Leitung des Projektes erfolgt durch Dr. Ove Schröder. In den Vorträgen erhalten die TeilnehmerInnen nicht nur sachliche Hintergrundinformationen, von denen sie im Alltag profitieren können, sondern auch Checklisten und Übungen, anhand derer sie die Situation in der eigenen Wohnung und die eigene Beweglichkeit überprüfen können. Das Angebot „Rezept für Bewegung“ durch örtliche Sportvereine rundet dieses Angebot ab.

Die Gesundheitsaktion richtet sich nicht nur an Betroffene, sondern auch an Familienangehörige. Ab August 2014 können Sie sich direkt an die Geschäftsstelle des LandesLandFrauenVerbandes wenden, um einen Vortragstermin für Ihren LandFrauenVerein zu vereinbaren.