

Gesundheitsbrünnele

Mit zunehmendem Alter und dem Grad der Gebrechlichkeit nimmt die Häufigkeit von Stürzen zu

Durch Folgen von Stürzen oder durch Angst vor Sturzereignissen können Personen in ihrer Selbstständigkeit eingeschränkt sein. Darunter leidet die Lebensqualität von Betroffenen. Sturzgefährdete Menschen und ihr Umfeld können einiges tun, um die Gefahr eines Sturzes so gering wie möglich zu halten. Karlin Koller, Physiotherapeutin der Neurologischen Reha der aks Gesundheit hat wertvolle Tipps für Sie.

Welche Menschen sind besonders sturzgefährdet?

Koller: Die Sturzgefahr steigt mit dem Alter und dem Grad der Gebrechlichkeit. Sind bereits Stürze aufgetreten, ist die Sehfähigkeit eingeschränkt, besteht eine Demenz oder eine Schwäche in den Beinen, dann ist das Risiko für Stürze erhöht. Bei Menschen mit neurologischen Erkrankungen



Fotos: Imagesource

In Physiotherapien können Personen mit hohem Sturzrisiko Kraft- und Gleichgewichtsübungen trainieren

wie Schlaganfall oder Parkinson kommen mehrere Risikofaktoren zusammen. Dadurch ist die Sturzgefahr bei diesen Personen besonders hoch.

Welche Folgen können nach Stürzen auftreten?

Koller: Neben akuten Folgen wie Frakturen und Schädel-Hirn-Traumata können Spätfolgen wie Immobilität, Unsicherheit, Angst vor weiteren Stürzen auftreten. Die Lebensqualität und Teilhabe am sozialen Leben wird einge-

schränkt. Es kann auch der Umzug in ein Pflegeheim erforderlich werden.

Hat die Angst vor Stürzen einen Einfluss auf das Sturzrisiko?

Koller: Die Angst vor Stürzen ist sowohl ein Risikofaktor für weitere Stürze als auch die Folge von Stürzen.

Welche Gefahrenquellen gibt es zu Hause?

Koller: Stolperfallen zu Hause, also auch in der schon lan-

ge gewohnten Umgebung, sind schlechte Beleuchtung, nasse, rutschige und polierte Böden, Unebenheiten und Schwellen, Teppiche ohne rutschfeste Unterlage, nicht festgestellte Rollstühle oder Betten, unsicheres, unpassendes Schuhwerk oder herumliegende Gegenstände.

Können Gehhilfen die Sturzgefahr reduzieren?

Koller: Gehhilfen, wie ein Rollator oder ein Stock können bei sachgemäßem Gebrauch die



Foto: aks

Karlin Koller

Immer in meiner Nähe. Meine Apotheke



Impfungen für Fernreisen



Mag. pharm.
Vedrana Udovicic
Apothekerin
in Bregenz

Welche Impfungen sind für eine Reise notwendig?

Die Impfvorsorge ist nicht nur für eine Reise in ferne tropische Länder ein Thema, sondern auch innerhalb Österreichs und Europas. Vor allem bei Erwachsenen liegen die empfohlenen Auffrischungen für die Standardimpfungen **Tetanus, Diphtherie, Kinderlähmung und Keuchhusten** schon viele Jahre zurück. Besonders Keuchhusten

kann auch in der erwachsenen Bevölkerung eine Gefahr darstellen, da er aufgrund erhöhter Reisetätigkeiten auch in Österreich wieder häufiger auftritt. Bei dokumentierter Grundimmunisierung kann bis zwei Wochen vor Reiseantritt eine 4-fach-Kombinationsimpfung mit nur einer Spritze durchgeführt werden.

Nahrungsmittel wie rohes Obst und Meeresfrüchte, aber auch Speiseeis und Getränke können Hepatitis-A-Viren enthalten. Eine Impfung gegen **Hepatitis A** ist jedem, der südlich der Alpen oder Richtung Osten unterwegs ist, anzuraten.

Was für welches Land sinnvoll und notwendig ist, wissen die Apothekerin und der Apotheker. So gibt es Länder, wo eine Tollwut-Impfung empfohlen wird, andere mit Japan-Enzephalitis. Jedes Land hat eben seine Besonderheiten. Das gilt auch in Sachen Gesundheit. Bei Reisen in Ländern mit schlechten hygienischen Verhältnissen soll über eine **Typhus-Impfung** nachgedacht werden, die es unter anderem auch in einer praktischen Kombination mit Hepatitis-A gibt.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke. Wir Apothekerinnen und Apotheker helfen Ihnen gerne bei Ihren „Reisevorbereitungen“.



Gehhilfen können eine Sturzgefahr mindern

Sturzgefahr vermindern. Diese Hilfsmittel werden vorzugsweise durch eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten angepasst und die richtige Verwendung eingeübt. Gehhilfen müssen in funktionstüchtigem Zustand gehalten werden (zum Beispiel richtiger Reifendruck, funktionierende Bremsen).

Gibt es besonders geeignetes Schuhwerk?

Koller: Die Schuhe sollten gut passen, guten Halt geben, eine rutschfeste Sohle aufweisen und die Ferse gut umschließen. Die wenigsten Stürze passieren beim Tragen von Sportschuhen.

Hat regelmäßiges Training einen Einfluss auf die Sturzgefahr?

Koller: Am Wirksamsten sind Übungen, die in den Alltag integriert werden. Öfter mal auf einem Bein stehen, das Gewicht von einem Bein auf das andere verlagern, seitwärts gehen und um die eigene Achse drehen, schützt ältere Menschen gut vor Stürzen. Besonders zu Beginn sollten sich Betroffene bei diesen Übungen gut festhalten. Bei zunehmender Sicherheit kann diese Hilfestellung langsam reduziert werden. Auch Treppensteigen kann man gezielt als Übung einbauen.

Ist eine Physiotherapie bei sturzgefährdeten Menschen notwendig?

Koller: Personen, die aufgrund einer neurologischen Erkrankung ein besonders hohes Risiko für Stürze haben, profitieren von einer Physiotherapie, einzeln oder in der Gruppe. Dabei werden speziell angepasste Kraft- und Gleichgewichtsübungen eingeübt. Diese helfen mit, das Risiko eines Sturzes zu vermindern. Kommt die Physiotherapeutin oder der Physiotherapeut zur Therapie nach Hause, können auch Stolperfallen besser erkannt und behoben werden.

Wie kann ich eine Therapie bei der aks Gesundheit Neurologische Reha in Anspruch nehmen?

Koller: Voraussetzung für eine Therapie bei der aks gesundheit neurologische Reha ist eine neurologische Diagnose. Die Überweisung erfolgt durch die Hausärztin / den Hausarzt oder niedergelassene Neurologin / Neurologe mit einem aks Rehaschein. Pro Therapieeinheit wird ein Selbstbehalt von 8 Euro eingehoben, der Maximalbetrag liegt bei 80 Euro pro Monat.

- KONTAKT -

**aks Gesundheit GmbH
Neurologische Reha**

Färbergasse 13, 6850 Dornbirn
Tel.: 05574 / 202-3000
anr@aks.or.at
www.aks.or.at

Endlich wieder sicher baden – ganz ohne fremde Hilfe!

Für gehbehinderte, bewegungseingeschränkte und gebrechliche Menschen ist ein Bad in der Wanne oft nicht so einfach möglich! Das Problem kann man sich leicht vorstellen – wenn man versucht ohne die tatkräftige Unterstützung der Beine sich langsam in die Badewanne hineingleiten zu lassen und nur mit Hilfe, der oft auch schon geschwächten Arme wieder aus der Wanne herauszukommen.

Hier können Badewannen-Luftkissen wieder helfen, sicher und leicht zu baden. Einem richtigen Badevergnügen – mit Sicherheit und Komfort – steht mit diesem Hilfsmittel nichts mehr im Wege.

Keine Montage notwendig • passt praktisch in jede Badewanne • TÜV-geprüft • senkt sich bis auf den Wannengrund ab.



Fordern Sie noch heute eine kostenlose Broschüre an und testen Sie diese Produkte gratis und komplett unverbindlich bei Ihnen zu Hause!

Info-Telefon: 03385/8282-0

Anzeige

Lifta, der Treppenlift



Gebührenfrei anrufen.

☎ 0800-203 207
www.lifta.at



- Zuhause sicher und mobil
- Passt praktisch auf jede Treppe
- Führende Modellauswahl
- 365 Tage / 24 Stunden erreichbar

PROSPEKT ANFORDERN

Ja! Bitte schicken Sie mir unverbindlich Informationsmaterial zu.
✂ Lifta GmbH, Bergmillergasse 5, 1140 Wien

Büro West:
6020 Innsbruck
☎ 0512-58 37 84

Anzeige