Gesundheits-Tipps

Die Teufelsspirale

Kinder gewinnen mit jedem Sturz an Sicherheit, ältere Menschen hingegen verlieren sie.

Ein Sturz kann für einen älteren Menschen ein einschneidendes Erlebnis sein. Sich unvermittelt und oft auch hilflos auf dem Boden vorzufinden, kann das bis dahin positive Selbstkonzept komplett verändern. Besonders gravierend dabei ist das Phänomen, dass alte Menschen, die einmal gestürzt sind, eine große Angst vor weiteren Stürzen entwickeln. Daraus kann eine regelrechte Phobie entstehen, die das ganze weitere Leben beherrscht und einen sozialen Rückzug bedingt. Nach einem Sturz bleiben Schock und Angst zurück.

Wie erkenne ich, ob ich sturzgefährdet bin?

- Ein Sturz im letzten halben Jahr.
- Ein Knochenbruch in den letzten fünf Jahren.
- Bruch der Wirbelkörper durch Osteoporose.
- Sehbehinderungen, z. B. durch grünen Star oder Netzhautdegeneration.
- Parkinsonsche Erkrankung mit Gehbehinderung.
- Schlaganfall mit Gehbehinderung.
- Epilepsie.
- Muskelerkrankungen und Koordinationsschwäche.
- Demenzerkrankung, z. B. Alzheimererkrankung.
- Depressionen.

So testen Sie Ihre eigene Fähigkeit

1. Stehen auf einem Bein/Gleichgewichts-Test

Stellen Sie sich einbeinig auf Ihren Präferenzfuß (Lieblingsfuß). Die Arme sind dabei auf die Hüften gestemmt. Versuchen Sie mindestens 5 Sekunden im Einbeinstand zu stehen.

2. Gehgeschwindigkeit/Bewegungssicherheit

Markieren Sie sich eine Strecke von 10 Metern auf dem Boden. Beginnen Sie bereits vor der Startlinie zügig zu gehen (kein Laufen) und machen Sie auch nach der Ziellinie noch einige Schritte. Die Strecke von 10 Metern sollte unter 10 Sekunden absolviert werden. (Dies entspricht einer Geschwindigkeit von unter einem Meter pro Sekunde. Für das Überqueren einer Fußgängerampel bei grün werden behördlich 1,2 Meter pro Sekunde vorgegeben.)

3. Aufstehen vom Stuhl (normale Sitzhöhe 46 cm)/Kraft-Test

Setzen Sie sich mit verschränkten Armen auf einen Stuhl (zur Sicherheit einen Stuhl mit Armlehnen benutzen). Stehen Sie so schnell wie möglich fünfmal vom Stuhl auf und setzen sich wieder hin. Die Beine sollen im Stand vollständig gestreckt sein, die Rückenlehne ist beim Hinsetzen kurz zu berühren. Ist die Berührung der Armlehnen erforderlich, gilt der Test von vornherein als nicht bestanden und kann abgebrochen werden. Fünf Wiederholungen sind innerhalb von 15 Sekunden zu bewältigen.

Wird einer der drei Tests nicht in der vorgegebenen Zeit durchgeführt (Zeitlimit überschritten), dann besteht eine gravierende Sturzgefährdung und es ist ein gezieltes Balance- und Krafttraining erforderlich.

In unserer Praxis finden laufend Kurse statt. Rufen Sie uns an: 03764 171170 oder besuchen Sie unseren Präventionstermin **am Montag, dem 18.6.2007, 10.15 Uhr,** in der Physiotherapie Daniela Schilling, Meerane.

Fortsetzung folgt! ■

Praxis für PHYSIOTHERAPIE + MOTOPÄDIE
Daniela Schilling
BOBATH – VOJTA – MANUELLE THERAPIE
MANUELLE LYMPHDRAINAGE
08393 Meerane · Marienstraße 31 · Telefon 03764 171170

- Bobath
- Vojta
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Zweizellenbäder
- Craniosacrale Therapie
- Reflexzonentherapie
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- Eisbehandlung
- Skoliosetherapie
- Massage, auch Zentrifugal
- Fango
- Elektrotherapie
- Ultraschall
- Schröpfen
- Akupressur
- Schlingentisch
- Psychomotorik
- Gesundheitskurse § 20

Stützen auf dem Weg in die Gedächtnislosigkeit

Im Gespräch mit Franz Melan, Direktor Kursana Domizil Meerane

Das Alter kennt viele Krankheiten, aber eine erscheint besonders angsteinflößend: Demenz. Sie begegnet nie nur dem einzelnen Patienten, sondern immer all jenen Menschen, die ihn umgeben. Unzählige Fragen tauchen auf, einige davon stellten wir im Gespräch mit Franz Melan, dem Direktor des Kursana Domizils Meerane. **Wie zieht man die Grenzen zwischen jener Vergesslichkeit oder Schusseligkeit, die nahezu jeder einmal an den Tag legt und wirklicher Demenz?** Unter Demenz versteht man die steigende Abnahme von Gedächtnisleistungen und Denkvermögen. Dieser Verfall betrifft zunächst die Aufnahme oder das Wiedergeben neuer gedanklicher Inhalte. Dinge, die soeben passierten, verschwinden also sofort wieder aus der Erinnerung. Das zerstört die Orientierung, die Urteilsfähigkeit, aber auch die Sprach- und Rechenfähigkeit und Teile der Persönlichkeit. Es macht die Menschen auch unnahbar, zänkisch oder weinerlich. Etwa zehn Prozent aller Menschen über 65 Jahre leiden an Demenz. Bei den über 90-Jährigen sind es 40 Prozent. Nach Schätzungen von Patientenverbänden leben in Deutschland weit über eine Million Menschen mit altersbedingten Hirnleistungsstörungen. Vermutlich wird diese Zahl noch weiter steigen, weil der Anteil alter Menschen an der Gesamtbevölkerung zunimmt. Das wird eine große Herausforderung für unser Sozialsystem werden, und für jeden, der in der Altenpflege arbeitet. **Woran erkennt man im Zusammenleben mit einem älteren Menschen, ob er an Demenz erkrankt ist?** Demenz hat viele Gesichter und unvermittelt wechseln die: Aus Traurigkeit wird herzliches Lachen, aus Fröhlichkeit tiefe Verzweiflung, aus völliger Verschlossenheit die Lust zu plaudern. Eine genaue Aussage kann aber nur der Mediziner, speziell der Neurologe treffen. Aber meist spüren die Angehörigen, wenn sich die vertraute Persönlichkeit des alten Menschen verändert. Und die meisten Familien tragen dann schwer an der Last des schleichenden Vergessens, sie leiden am Anders-Werden ihres Vaters, an der Hilflosigkeit oder dem Starrsinn der Mutter. **Und Heilung gibt es nicht?** Es gibt einige Medikamente, die gegebenenfalls etwas beruhigen. Aber wirkliche Heilung ist bislang ausgeschlossen. Es gibt nur die Möglichkeit, das Schrumpfen der geistigen Fähigkeiten so lange wie möglich hinauszuzögern. Man kann dem Menschen dabei unterstützend zur Seite stehen und dennoch seine Individualität, seine Würde wahren. Demente darf man beispielsweise nicht wie Kleinkinder behandeln. Es sind Menschen, welche ein langes, oftmals schweres und aufopferungsvolles Leben hinter sich haben. Erinnerungen aus den weit zurückliegenden Phasen dieses Lebens hervorzulocken, zählt zu den wichtigsten Ansätzen der Hilfestellungen. **Wenn sich Familien entscheiden, die Last des Weges in die Gedächtnislosigkeit mit Ihnen gemeinsam zu tragen und der alte Mensch in Ihre Einrichtung umzieht, was können Sie tun, was die meisten Angehörigen nicht ebenso gut leisten könnten?** Das ist sicherlich sehr unterschiedlich. Manchmal sind es schon die äußeren Umstände, die den Bewohner hier wieder mobiler werden lassen: ein großes eigenes Bad mit vielen Griffen, lange Korridore mit Geländern und Räumlichkeiten ohne Stufen oder auch die Möglichkeit überallhin mit dem Rollstuhl zu fahren. Das ermutigt viele, ihre Grenzen neu auszutesten. Unmittelbar auf die Bedürfnisse dieser Bewohner eingerichtet ist der spezielle Demenz-Wohnbereich. Jungen Leuten mag der an manchen Stellen altmodisch erscheinen, aber die Nussbaum-Anrichte mit dem Spitzendeckchen ruft bei Damen von 80 oder 90 Jahren Erinnerungen wach. Aber vor allem unsere speziellen Therapien helfen, das Denken am Leben zu erhalten. Es wird Gedächtnistraining veranstaltet, gespielt, gesungen oder gebastelt. Die Männer packen Werkzeugkisten aus. Mit den Frauen machen unsere Therapeutinnen einfache Handarbeiten oder legen Wäschestücke zusammen. Wenn wir singen, fallen den Müttern wieder die Lieder ein, mit denen sie ihre Babys einst in den Schlaf gewiegt haben. Um jeden dieser lichten Momente zu kämpfen, braucht man enorme Geduld und auch ganz viel Professionalität. Das kann man den meisten Familien in ihrem Alltag nicht abverlangen. Die meisten sind nach Jahren mit dem dementen Menschen am Ende ihrer Kräfte. **Doch so professionell die Pflegekräfte auch arbeiten, zu den wichtigsten Bezugspersonen der Dementen zählen nach wie vor die Menschen aus ihrer Biografie, die Kinder, Enkel, Geschwister. Und gerade deshalb haben nicht wenige ein schlechtes Gewissen, wenn sie die Mutter oder den Opa „ins Heim geben". Was würden Sie den Zweifelnden entgegnen?** Dass sie zwar die Verantwortung für das Alltagsgeschehen abgeben, aber dennoch nicht die Familienbande kappen. Sie können ihren Angehörigen zu jeder Tageszeit hier besuchen, können ihn auch für ein paar Tage mit heim nehmen, mit ihm verreisen oder spazieren gehen. Die Familien sind auch herzlich eingeladen an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Ich sehe es so, dass nicht jene lieblos oder undankbar sind, die ihre Angehörigen einer Pflegeeinrichtung anvertrauen, sondern jene, die sich dann kaum noch blicken lassen. **Gestatten Sie eine ganz persönliche Frage: Haben Sie Angst vor dem Alter?** Diese Angst wäre ja unsinnig. Ich hoffe nur, dass es auch dann noch genügend Menschen gibt, die sich um die würdevolle Pflege der Alten kümmern. Unsere jungen Mitarbeiterinnen lassen mich da hoffen. ■