

aus: der neue RUF

vom: 17.05.2014

„Gemeinsam viel bewegen“

Wie die Geriatrie älteren Menschen hilft

■ (ein) Wilhelmsburg. Am 11. Juni feiert das Geriatriezentrum im Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand unter dem Motto „Gemeinsam viel bewegen“ seinen 20. Jahrestag. Alle Interessierten sind eingeladen, um viel Spaß zu haben und Neues über Fragen der Altersheilkunde und das Krankenhaus zu erfahren. Im Vorfeld informieren wir in loser Reihenfolge über wichtige gesundheitliche Probleme, die älteren Menschen häufig zu schaffen machen. In dieser Ausgabe geht es um das Thema Stürze.

Die Zahlen aus der Statistik müssen ältere Menschen und ihre Angehörigen bedenklich stimmen. Mehr als ein Drittel aller Menschen über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Bei Menschen über 80 Jahre ist es schon die Hälfte. Für zehn Prozent dieser Menschen hat ein Sturz erhebliche Folgen: Oberschenkelhalsbrüche, Unter- und Oberarmbrüche, Handgelenkbrüche, gebrochene Wirbelkörper oder Kopfverletzungen.

Was man wissen sollte: Anlass für einen Sturz können eine Teppichkante oder ein Wasserfleck auf dem Küchenboden sein, zu 90 Prozent aber stecken orthopädische, neurologische und internistische Erkrankungen als Ursachen dahinter. Ist kürzlich beispielsweise rechts ein neues Hüftgelenk eingesetzt worden und funktioniert links der Fußheber nicht mehr richtig, so kann ein älterer Mensch mit geschwächter Muskulatur beim Stolpern an der Teppichkante den notwendigen Ausgleichsschritt nicht mehr machen und fällt.

Nach einer chirurgischen Behandlung bekommen ältere Menschen im Geriatriezentrum des Wilhelmsburger Krankenhauses Groß-Sand

dann eine neue Chance, wieder richtig fit zu werden. Im Rahmen der geriatrischen Frührehabilitation erfolgt zunächst eine genaue Diagnose der Sturzursachen, denn nicht jeder Patient kann sich an seinen



Dr. Georg Schiffner, Facharzt für Innere Medizin, Geriatrie, Palliativmedizin, Naturheilverfahren sowie einer von zwei Chefarzten des Geriatriezentrums im Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand Foto: ein

Sturz erinnern. Vielleicht ist auch eine Herzrhythmusstörung die Ursache. Hier ist oft detektivische Arbeit unter Einbeziehung der Angehörigen gefragt.

Geprüft wird auch, ob vielleicht Schlafmittel im Spiel waren, so dass der Sturz bei eingeschränkter Sinneswahrnehmung stattgefunden hat. Die Medikation muss dann eventuell auf altersfreundliche Medikamente umgestellt werden. Bei Osteoporose wird Vitamin D gegeben. Das stärkt die Knochen und verbessert das neuromuskuläre Zusammenspiel. Die Patienten gewinnen mehr Sicherheit beim Gehen und verlieren einen Guttell ih-

rer Sturzangst. Und natürlich werden auch andere internistische und neurologische Erkrankungen wie die Folgen eines Schlaganfalles behandelt.

Um Patienten wieder an einen kontrollierten Gebrauch ihrer Gliedmaßen heranzuführen, ist neben den Ärzten und Pflegekräften ein Team von insgesamt 50 Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Masseuren, physikalischen Therapeuten und Musiktherapeuten für sie da. Täglich werden Bewegungen und Handgriffe des Alltags trainiert sowie Kraft, Belastbarkeit, Gleichgewichtssinn und Gangsicherheit gestärkt.

Vor allem in der Geriatrischen Tagesklinik sollen Patienten mit verschiedenartigen Sturzursachen wieder so fit gemacht werden, dass sie nach der Entlassung allein zurechtkommen. Dabei helfen Geräte wie die Wellness-Wanne, das Laufband, der Balancemaster und Galileo, eine vibrierende Platte, die als Muskeltraining für die Raumfahrt entwickelt und vor 15 Jahren vom Wilhelmsburger Krankenhaus Groß-Sand nahezu als erstes eingesetzt wurde. Dr. Georg Schiffner, einer von zwei Chefarzten des Geriatriezentrums: „Nach unserer Erfahrung reduziert sich die Sturzgefahr nach der geriatrischen Frührehabilitation um 50 Prozent.“

Was Besucher zum 20. Jahrestag des Geriatriezentrums zwischen 16.00 und 21.00 Uhr erwarten können: Experteninformationen über Ernährung im Alter, Demenz und mehr; Tanzen – aber richtig; Jazz-Duo Lorenz Hargassner & Anja Mohr LIVE; Elektronischer FIFA-Cup und Torwandschießen als Vorgeschmack auf die Fußball-WM. Mehr Informationen unter www.gross-sand.de.