Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2011)
Heft: 4

Artikel: Das Glück, auf eigenen Füssen zu stehen
Autor: Grossrieder, Beat
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818762

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

GANGSICHERHEIT_Im Alter kann ein Sturz verhängnisvoll sein, der Körper verletzt sich rasch und heilt schlecht. Viele alte Menschen erkranken deshalb an Sturzangst und ziehen sich immer mehr zurück. Dabei hilft genau das Gegenteil: möglichst aktiv bleiben.

Das Glück, auf eigenen Füssen zu stehen

Texte// **BEAT GROSSRIEDER** Fotos// **RENATE WERNLI**

Diese Übung hat es in sich: Dr. Claudine Geser erteilt die Anweisung, über die rund zehn Meter lange Matte zu laufen und dabei laut von der Zahl einhundert immer den Wert sieben abzuzählen. Bei hundert setze ich den ersten Schritt, dann folgen ein paar Zwischenschritte, bis ich «dreiundneunzig» rufen kann. Dann wieder ein paar Schritte – und ich muss aufgeben. Dass jetzt 86, 79, 72 an der Reihe wären, kann mein Kopf nicht errechnen; zu sehr ist er mit dem Vorwärtsgehen beschäftigt. Claudine Geser schmunzelt, denn sie weiss, wie komplex solche Übungen sind. «Das aufrechte Vorwärtsgehen, das uns im Alltag so simpel erscheint, braucht viele Körperfunktionen gleichzeitig», sagt die leitende Ärztin der Klinik für Akutgeriatrie am Waidspital in Zürich. Sie zählt auf: «Das Gehen hat mit Konzentration, Herz, Kreislauf, Kraft, Sehen, Hören und Gleichgewicht zu tun. Aber auch Krankheiten wie Arthrose oder Demenz sowie Medikamente spielen eine Rolle.»

Den Schritten auf der Spur

Wenn ich mit gleichzeitigem Rückwärtszählen über die Matte laufe, wird mein Gang sofort abgehackt – er wird vom sogenannten «GAITRite» aufgezeichnet und am Bildschirm dargestellt. In der Laufmatte sind unzählige Sensoren eingebaut, die meine Fussstapfen auf den Computer bannen. Wie regelmässig ist der Gang; wie breit und wie schnell läuft jemand; holt er Schwung oder schlurft er – nichts bleibt dem Gerät verborgen. «Wir setzen es zum Beispiel im Bereich der Sturzabklärung ein», erklärt Claudine Geser, zum Beispiel, um abzuklären, warum jemandem das Gehen zunehmend schwerfällt. Geser nennt ein Beispiel: «Ein betagter Patient, der ein Medikament gegen Parkinson nehmen muss, zeigt einen zunehmend unsicheren Gang und fürchtet sich davor, zu stürzen. Also passen wir die Dosis des Medikaments an – und der Gang des Patienten verbessert sich sichtbar.»

>>

«Das aufrechte Vorwärtsgehen braucht viele Körperfunktionen gleichzeitig.»

DR. CLAUDINE GESER

//VERHALTENSTHERAPIE BEI STURZANGST

Das Stadtspital Waid in Zürich ist ein führendes Zentrum für Fragen der Akutgeriatrie. Neben der Betreuung der Patientinnen und Patienten nimmt auch die Forschung und Entwicklung neuer medizinischer Ansätze zugunsten einer verbesserten Mobilität im Alter eine wichtige Rolle ein. Die Klinik für Akutgeriatrie bietet als einzige Klinik im Kanton Zürich multidimensionale geriatrische Abklärungen in Verbindung mit akutmedizinischen Interventionen und rehabilitativen Behandlungen an.

Klinik für Akutgeriatrie, Stadtspital Waid, Tièchestrasse 99, 8037 Zürich, Tel. 044 366 21 85

//STURZPRÄVENTION

Sicherheitstipps im Haushalt:

> TEPPICH: Lose Teppiche mit Gleitschutzmatten sichern. Aufstehende Teppichränder mit Klebeband fixieren.

> TREPPE: Beschädigte Treppenbeläge reparieren lassen oder entfernen. Treppenstufen mit selbstklebenden Gleitschutzstreifen ausrüsten. Treppenkanten markieren. Treppengeländer auf der richtigen Höhe und stabil montieren lassen.

> BAD: Bodenbeläge gleitsicher machen. Rutschfeste Dusch- und Badewannenvorleger benützen. Haltegriffe in der Dusche oder neben der Wanne anbringen lassen. Eventuell Spezialsitz in die Badewanne einbauen lassen.

> BELEUCHTUNG: In der ganzen Wohnung für eine gute Beleuchtung sorgen, vor allem im Bereich der Treppe. Im Treppenhaus oder auf dem Flur allenfalls Leuchten mit Bewegungsmeldern einbauen.

> BEKLEIDUNG: Feste Hausschuhe tragen. Bequeme, aber nicht allzu weite Kleidung.

> UNORDNUNG: Keine losen Kabel quer durchs Zimmer legen. Die Treppe nicht als Lagerfläche benützen. Möglichst nichts am Boden liegen lassen.

//ROLLATOR-TRAINING

Die diplomierte Medizinische Praxisassistentin und Vitaltrainerin Esther Kunz erteilt Kurse im Umgang mit dem Rollator und mit anderen Gehhilfen (zum Beispiel Nordic Walking). Die Kursthemen umfassen drei Aspekte: Mobiler durch den Alltag, Sturzprävention und Gleichgewicht, Sicherheit im öffentlichen Verkehr.

Kontakt: Tel. 044 821 06 50, info@kunzfit.ch, www.kunzfit.ch

>>

Damit man nicht purzelt

Die Sturzabklärung ist nur eine von vielen Massnahmen, die das Waidspital ergreift, um alte Menschen so lange wie möglich mobil zu erhalten. So führt die Klinik gemeinsam mit dem Universitätsspital Zürich ein Zentrum für Alter und Mobilität (ZAM). Dieses forscht unter anderem nach Ansätzen, um chronische Erkrankungen wie Osteoporose, Sarkopenie und Arthrose bei älteren Menschen zu vermeiden. Denn solche äusseren Faktoren führen zusammen mit mentalen Einflüssen dazu, dass Seniorinnen und Senioren häufiger stürzen oder sich vor dem Stürzen fürchten. In der Altersgruppe der über 65-Jährigen stürzt im Schnitt jeder Dritte einmal jährlich, bei den über 75-Jährigen sind es gegen 45 Prozent. Jeder zehnte Sturz endet mit gravierenden Verletzungen bis hin zu schweren Knochenbrüchen.

Die Psyche stärken

Um solches zu vermeiden, befindet sich am Waidspital ein Novum in der Altersmedizin: ein psychotherapeutisches Behandlungsprogramm speziell für Menschen mit der Diagnose «Sturzangst». Ausgangspunkt dieses Programms war ein Projekt zum Thema «Verhaltenstherapie bei Sturzangst» mit interdisziplinärer Zusammenarbeit (Psychologie, Physiotherapie, Pflege, Ärzte) in den Jahren 2005 bis 2008. Bei Patienten, die an Sturzangst leiden, handelt es sich um Frauen und Männer in meist fortgeschrittenem Alter, die aufgrund von Sturzerlebnissen oder nur aufgrund ihrer geistigen und körperlichen Verfassung – also ohne tatsächliche Sturzerfahrung – immer wieder in Panik geraten, sie könnten stürzen und sich dabei schwer verletzen. Diese Angst ist sehr verbreitet (je nach Altersgruppe bis zu 60 Prozent) und bewirkt, dass das Selbstvertrauen sinkt, die Person immer weniger unternimmt, sich sozial isoliert und womöglich an Depression erkrankt. Und weil sie passiv wird und ihre Muskeln weniger gebraucht, wird der Körper tatsächlich gebrechlicher – ein Teufelskreis. «Sturzangst bedeutet auch für die Betreuungsperson eine grosse Herausforderung», sagt die Psychologin Carole Favre-Morandi, «im Extremfall wollen die Betroffenen nicht einmal mehr aus dem Bett heraus.»

Was kann man selber tun?

Aus dieser Spirale bieten nicht nur Forschung und Medizin einen Ausweg, sondern in erster Linie die Betagten selbst. Sie können präventiv eingreifen, wie die Psychologin Birte Weinheimer meint, etwa indem sie ihre Umgebung und ihre Ausrüstung optimieren. «Das Laufen in guten Schuhen gibt Sicherheit, auch daheim oder im Spital ist es dem Gehen in Socken oder barfuss vorzuziehen.» Auch gibt es zahlreiche Stolperfallen, die man zu Hause aus dem Weg schaffen kann. Gesicherte Teppiche und Treppen, gutes Licht in der Wohnung, Haltegriffe im Bad und anderes mehr hilft, Stürze zu vermeiden. Wichtig sei es, auch bis ins hohe Alter möglichst aktiv zu

«Sturzangst bedeutet auch für die Betreuungspersonen eine grosse Herausforderung.»

CAROLE FAVRE-MORANDI, PSYCHOLOGIN

Das psychologische Team des Waidspitals, das sich um Menschen mit Sturzangst kümmert: Birte Weinheimer, Brigitte Rüegger-Frey und Carole Favre-Morandi (v. l.).

sein, betont Carole Favre, schon nur das regelmässige Treffen von Bekannten und Freunden erhalte jung und gebe einem ein Gefühl von Sicherheit: «Man fühlt sich nicht allein, das gibt Kraft.»

«Mein Cadillac»

Wer sich aber nicht mehr aus eigener Kraft sicher genug durchs Leben bewegen könne, finde in einer Gehhilfe eine wertvolle Unterstützung, meint Brigitte Rüegger-Frey, Leitung Psychologie. Doch sei der Rollator oder der Gehstock nur so gut wie die innere Einstellung der Person, die diese Stütze einsetzt. «Ich weiss von über 80-Jährigen, die sagen, der Rollator sei nichts für sie, der sei doch für ‹alte Leute› gedacht», schmunzelt Brigitte Rüegger-Frey. Hilfreicher sei es, zum Gerät eine positive Einstellung zu entwickeln, etwa wie jene 75-jährige Frau, die ihren Rollator liebevoll «meinen Cadillac» nennt.

Kleine Schritte zählen

Kommt trotz solcher Vorkehrungen Sturzangst auf, versucht man diese am Waidspital zu behandeln. Das Behandlungsprogramm «Verhaltenstherapie bei Sturzangst» werde bei Bedarf eingesetzt und verfolge das Ziel, so Carole Favre-Morandi, «die Mobilität und Selbstständigkeit so weit als möglich zu fördern und damit die Lebensqualität der Sturzpatienten zu verbessern». Zu diesem Zweck finden einmal wöchentlich Einzelgespräche statt, bei denen der Patient zunächst erzählt, wie es zur Angst gekommen ist. In einem nächsten Schritt wird versucht, das Selbstvertrauen des Patienten zu stärken. Das negative Denkmuster («Ich stürze ganz bestimmt wieder!») wird überwunden und durch positive Erfahrungen («Ich bin letztes Mal allein ohne Sturz bis zur Cafeteria gelaufen!») ersetzt. Dabei liegt der Fokus nicht auf den Schwächen, sondern auf den Stärken, die der Patient noch hat. «Wichtig ist, dass man kleine Ziele festlegt, die der Patient tatsächlich auch erreichen kann. Die Erfolgserlebnisse werden notiert – das gibt Selbstvertrauen und befähigt zu mehr», betont Favre-Morandi und meint: «Das ist die beste Motivation, um dranzubleiben.»

//SCHREIBEN SIE UNS IHRE MEINUNG!

Was hilft Ihnen, den Alltag mit Sicherheit zu meistern? Worauf können Sie sich verlassen? Wo oder wann fühlen Sie sich unsicher?
Pro Senectute Kanton Zürich, Redaktion VISIT, Forchstrasse 145, 8032 Zürich. E-Mail: visit-magazin@zh.pro-senectute.ch

INSERATE

SEH HILFE

Bei stark eingeschränktem Sehvermögen können vielseitige Hilfen die Sehfähigkeit verbessern.

- Bildschirmlesegeräte
- Lupen, Lupenbrillen
- Portable Lesegeräte
- Sprechende Haushaltgeräte

Wir sind stark für schwache Augen. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

HIRZEL OPTIK
Albisstrasse 96 | 8038 Zürich
044 480 02 95 | hirzel-optik.ch

Weihnachtskonzert
Zürcher Sängerknaben
Ensemble Galileo-Brass
Leitung: Alphons von Aarburg
Sonntag, 18. Dezember 2011, 19.45 Uhr
Donnerstag, 22. Dezember 2011, 19.45 Uhr
Fraumünster Zürich
Abendkasse 70.–/50.–/25.– (zzgl. Vorverkaufsgebühren)
ticketcorner.ch 0900 800 800 CHF 1.19/min., Festnetztarif
www.zsk.ch Sponsoren: Präsidialabteilung der Stadt Zürich
stab Stiftung für Abendländische Ethik und Kultur
Interessierten Knaben ab 6 Jahren steht der Chor der Zürcher Sängerknaben offen. Infos unter Tel. 055 444 31 85 (Chorleiter).
zürcher sängerknaben