

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin, lieber Kunde,
im fortgeschrittenen Lebensalter sollten Sie besonderes Augenmerk auf die Vermeidung von Stürzen legen. Auf diesem Handzettel haben wir Ihnen einige Tipps dazu zusammengestellt. Bei Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Schwerwiegende Folgen

Im Alter darf man die Gefahr von Stürzen nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn leicht kommt es durch einen Sturz zu einem Knochenbruch, der die Beweglichkeit einschränkt. Das kann dazu führen, dass Sie im Alltag Probleme haben, sich selbst zu versorgen. Sicherlich möchten Sie aber so lange wie möglich eigenständig in Ihrer Wohnung leben. Darin möchten wir Sie gerne unterstützen.

■ Was einen Sturz begünstigt

Vielleicht haben Sie bereits festgestellt, dass es Ihnen schwer fällt, die Balance zu halten. Oder dass es zunehmend schwieriger wird, ohne Hilfsmittel zu gehen. Vielleicht ist Ihnen auch aufgefallen, dass Sie in der letzten Zeit weniger Kraft haben, schlechter sehen oder langsamer reagieren. Alle diese Faktoren können Stürze begünstigen. Das gilt auch, wenn Menschen unter Erkrankungen wie Parkinson oder fortgeschrittenen Gedächtnisstörungen leiden oder in der Vergangenheit einen Schlaganfall hatten.

■ Kritischer Gang durch die Wohnung

Wichtig ist es, Faktoren auszuschalten, durch die es leicht zu Stürzen kommt. Schauen Sie aufmerksam Ihr Wohnum-

feld an: Wo gibt es schlecht beleuchtete Bereiche? Gibt es lose verlegte Teppiche oder Kanten, über die man stolpern kann? Ist das Bad so ausgestattet, dass ein Ausrutschen und Hinfallen verhindert wird (etwa mit Anti-Rutsch-Matten oder Griffen zum Festhalten)? Sprechen Sie mit Ihrer Familie darüber, wie sich die Situation verbessern lässt.

■ Kleidung überprüfen

Ein weiterer wichtiger Stolperfaktor ist die eigene Kleidung. Sind Ihre Schuhe für draußen rutschfest, so dass Sie auch bei Regen oder nassen Blättern sicher laufen können? Als Hausschuhe eignen sich am besten Schuhe, die den Fuß fest umschließen, keine offenen Pantoffeln. Sind die Hosensäume kurz genug, dass Sie nicht hineintreten können?

■ Medikamente im Blick

Auch bestimmte Arzneimittel können das Risiko für Stürze erhöhen. Das gilt besonders dann, wenn Ihnen durch eingenommene Medikamente häufiger schwindelig wird, Sie sich schläfrig oder benommen fühlen oder Sie unter Sehstörungen leiden. Bitte sprechen Sie dann bald mit Ihrem Arzt darüber. Gerne überprüfen wir auch in der Apotheke Ihre Medikamente, gerade wenn Sie mehrere Arzneimittel gleichzeitig einnehmen müssen.

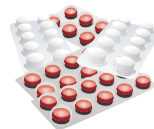
■ Hilfsmittel benutzen

Wenn Sie Schwierigkeiten beim Gehen haben, verringert es das Sturzrisiko, wenn Sie Gehhilfen benutzen (etwa einen Gehstock oder einen Rollator). Achten Sie aber darauf, dass die Hilfe auf

Ihre Körpergröße eingestellt ist. Wenn ein sehr großes Sturzrisiko besteht, kann Ihr Arzt auch Hüftprotektoren verordnen, die besonders vor Brüchen des Oberschenkelhalses schützen. Bitte sprechen Sie Ihren Arzt darauf an.

■ Knochen gesund halten

Manchmal kann man einen Sturz nicht vermeiden. Dann ist es aber wichtig, dass Sie starke Knochen haben. Essen Sie reichlich Milchprodukte und gehen Sie regelmäßig an die frische Luft – so können Sie sich mit den wichtigen Stoffen Calcium und Vitamin D versorgen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt auch über die Einnahme von entsprechenden Mitteln – gerne empfehlen wir Ihnen ein entsprechendes Präparat. Wenn Sie unter Osteoporose leiden, sollten Sie die Mittel zur Knochenstärkung regelmäßig wie verordnet einnehmen. Bleiben Sie in Bewegung, damit die Muskulatur gestärkt wird. Wenn das aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist, fragen Sie Ihren Arzt, ob er Krankengymnastik verordnen kann.



Apothekenstempel

