

Ein Service des JUFF Referat Senioren

Zusammenfassung
der Ergebnisse

5. Enquete

**„Alter hat Zukunft
- gerne älter werden in Tirol**

am 23. November 2001
Congress Innsbruck

Impressum: Amt der Tiroler Landesregierung
JUFF-Seniorenreferat
v.d.l.v.: Gottfried Stöbich
Michael-Gaismair-Str. 1
6020 Innsbruck
Tel.: 0512/508/3565, FAX: 0512/508/3565
E-Mail: juff.senioren@tirol.gv.at

DRUCK: Eigenproduktion 2001



Alter hat Zukunft - gerne älter werden in Tirol

Selbständigkeit, Sicherheit und ein ganz normales Lebensumfeld bis ins hohe Alter - das sind die Wünsche, die die meisten Menschen, Junge wie Alte, äußern, wenn man sie nach den Vorstellungen vom Älterwerden fragt. Auch die im Jahr der älteren Menschen in Tirol gemachten Untersuchungen untermauern diese Thesen. Sowohl die Studien des Fessel-GfK-Institutes um Prof. Rudolf Bretschneider wie auch die Aktion des JUFF-Seniorenreferates „Wenn ich alt bin, wünsche ich, brauche ich, möchte ich...“ belegen diese Bedürfnisse. Diese Vorstellungen kennzeichnen einen gesellschaftlichen Wandel, den wir in den letzten Jahrzehnten beobachten können. Rüstige, aktive Senioren möchten nicht in ein Altersheim ziehen, sondern so lange wie möglich sicher und selbständig in ihren eigenen vier Wänden wohnen. Gepaart damit ist der Wunsch, Menschen um sich zu haben, sei es nun die Familie oder Freunde. „Wenn ich alt bin, möchte ich nicht alleine sein, wünsche ich mir soziale Sicherheit“, war eine häufig gemachte Aussage.

Die Folgestudie „Lebenseinstellungen der Tiroler Seniorinnen und Senioren“ aus dem Vorjahr hat ergeben, dass die Vereinsamung zurückgegangen ist, dass es aktuell weniger SeniorInnen ohne Freunde gibt (18%, 1994: 28%) und dafür mehr Personen, die ein bis zwei gute Freunde haben, mit denen Sie auch über Probleme sprechen können (Anstieg von 33 % auf 45 %).

Knapp die Hälfte (44,5 %) der TirolerInnen verbindet mit dem Alt werden das Bedürfnis nach sozialen Kontakten und gibt der Familie und dem Partner dabei den höchsten Stellenwert. Der Kontakt zu Freunden und Gleichgesinnten ist ebenfalls von großer Wichtigkeit, wobei aber auch der Wunsch nach Kontakt mit Jugendlichen öfters genannt wird.

Ein hohes Maß an nachhaltigen Einschränkungen ziehen Unfälle und Stürze in den eigenen vier Wänden nach sich. Daher hat sich der Verein „Sicheres Tirol“ gemeinsam mit dem JUFF-

Seniorenreferat als Partner dieser Veranstaltung zum Ziel gesetzt, die eigenen vier Wände sicherer zu machen, Ursachen, Risikofaktoren und Möglichkeiten der Vermeidung von Unfällen nachzugehen.

Es geht um die Sicherheit der älteren Generation zu Hause, denn ein Großteil der Unfälle der über 50-jährigen passiert Daheim. Der „Sturz auf gleicher Ebene“ ist mit 43,2 % vor dem „sonstigen Sturz“ (26,6 %), der „Sturz auf gleicher Höhe“ (16,6 %) der häufigste Unfall. In einem hohen Maß ist Unkonzentriertheit die Unfallursache, gleichermaßen gibt es aber auch präventive Faktoren, die diese zu verhindern helfen

Neben einem einleitenden Vortrag über den breiten Bogen möglicher Verunsicherungen älterer Menschen durch Prof. Schmitz-Scherzer aus der Schweiz gehen wir bei dieser Enquete daher Fragen der Ursachen, Häufigkeit, Art der Verletzungen, Unfallszeit, vor allem aber mögliche Verhinderungsfaktoren nach. OA Dr. Protivinsky referiert aus der Praxis als Unfallchirurg über Unfälle im Alter, über Verletzungen, Risikofaktoren und Möglichkeiten zu deren Vermeidung. Mit Freude begrüße ich den Verfasser der SIMA-Studie, Prof. Dr. Oswald in Innsbruck. Das Projekt SIMA dient dazu, Stürzen und Unfällen durch ein spezielles Programm vorzubeugen und die Lebensqualität im Alter zu erhöhen. Wir freuen uns schon auf seine Erkenntnisse zur Verzögerung des Alters und seine Prognosen über die Auswirkung des SIMA-Projektes „Selbständig im Alter“ in Tirol.

Schließlich schildert Volksschuldirektor Reinstadler und Seniorenvereinsobmann Rabl, wie Sicherheit durch Seniorinnen und Senioren erfolgen und sich damit ein Klima in einer Gemeinde grundlegend verändern kann.

Nicht unerwähnt möchte ich lassen, dass wir auch schon an der SENaktiv 2002 und der nächstjährigen Enquete arbeiten. Der Boten der diesjährigen Veranstaltung zieht sich ins nächste Jahr hinein. Dem Schwerpunktthema „Sicherheit“ folgt im nächsten Jahr der Themenkomplex „Alter und Wohnen“.

Ich freue mich schon mit Ihnen gemeinsam diesen Weg zu beschreiten.



Dr. Elisabeth Zanon – zur Nedden
Seniorenreferentin des Landes Tirol

Sicherheit

Univ. Prof. Dr. Richard Schmitz-Scherzer emerit: Lehrstuhl für soziale Gerontologie an der Universität Kassel

Sicherheit im Alter

Die erste Frage, die man sich stellt - heißt: „Ist Sicherheit nur im Alter ein Problem?“,

Es ist so, dass sich das Bedürfnis nach Sicherheit in den modernen Gesellschaften nicht nur bei den älteren und alten Menschen feststellen lässt.

Vielmehr war dem Menschen in seiner gesamten Geschichte und unabhängig vom chronologischen Alter des Einzelnen seine Sicherheit wichtig. Sicherheit ist ein Grundbedürfnis, das der Mensch seit frühesten Anfängen gehabt haben dürfte. Sicherheit bedeutete dabei zunächst die Abwesenheit von konkreter Gefahr: Sicherheit vor dem Verhungern, vor wilden Tieren und vor Unwettern.

Der Aufbau einer Familie, eines Clans oder Stammes, eines Gemeinwesens, des Staates mit Rechtssystemen, Militär, Polizei sowie die Entwicklung der verschiedenen Normsysteme überhaupt folgen dem ausgeprägten Sicherheitsstreben des Menschen.

Kaum etwas in unserem Leben ist völlig frei von diesem Sicherheitsstreben.

Dies zeigt sich unter anderem in der Entwicklung des Hausbaus- vom Zelt zum Haus und zum Wolkenkratzer.

In der Sicherheit des Hauses steckt das Wort Haut. Da zeigt sich, wie dieses Sicherheitsbedürfnis persönlich tief verankert ist und sehr individuelle Facetten hat.

Die Antwort auf die Frage des Problems der Sicherheit nur im Alter muss beantwortet werden: Sicherheit ist ein lebenslanges Problem.

Wenn man im Lexikon den Begriff nachschlägt, findet man viele Wörter mit Sicherheit:

Sicherheitsbeauftragter, Sicherheitsschalter, Sicherheitsfilm, Sicherheitsbehälter, und und und alles mit Sicherheit.

Die deutsche Sprache gebraucht das Wort Sicherheit relativ undifferenziert, da mit einem Begriff alle Aspekte von Sicherheit umgriffen werden.

Das ist im Englischen etwas anders: da spricht man von UNSICHERHEIT – unsecurity, unsafe, uncertainty – also Sicherheit *vor* konkreten Gefahren.

Das Sicherheitsgefühl entsteht hier Kraft meiner Selbst: Ich bin in der Lage mich mit unsicheren Situationen auseinander zu setzen und schließlich - ich fühle mich sicherer mit Menschen.

Für mich persönlich ist in der Beschäftigung mit dieser Thematik klar geworden, dass das Grundbedürfnis nach Sicherheit keineswegs auf das Alter beschränkt ist, sondern ein wesentliches Motiv für die Kulturschöpfung überhaupt ist

Unsicherheit des Lebens

Lassen wir uns aber einmal auf ein Nachdenken über Sicherheit ein, dann kommt noch etwas anderes zum Vorschein, nämlich die generelle Unsicherheit unseres Lebens überhaupt!

In „Julius Caesar,, von Shakespeare heißt es, dass es das Los des Menschen sei, niemals sicher sein zu können.

Unser Leben ist in höchstem Maß fragil, es hängt buchstäblich immer am viel zitierten seidenen Faden. Nichts ist auf dieser Welt dauerhaft und schon gar nicht unser Leben.

Unser Leben ist instabil, alles, was uns ausmacht.

Alles, was wir denken und tun, kann dem Scheitern preisgegeben sein. Dies ist die Zerbrechlichkeit, die Fragilität unseres Daseins. Es ist eine der Grundkonstanten der Natur, der auch der Mensch unterworfen ist.

Die Drohung des Misslingens schwebt über allem, der Tod kann uns jeden Moment treffen.

Dieses „in Frage gestellt sein,, ist es vor allem, was den Mensch in seiner Existenz charakterisiert und ist in unserem Leben überall gegenwärtig.

Wenn jemand erlebt, dass ein Mensch seiner nächsten Umgebung stirbt, bricht alles um ihn herum wie ein Kartenhaus zusammen.

Die nachfolgende Trauer ist immer ein Versuch, die Fragilität unseres Daseins zu bearbeiten, um mit dieser weiterleben zu können.

Natürlich verdrängen wir den Tod oder arbeiten die Trauer ab und bilden uns dann ein, wir seien bis zum nächsten Mal sicher. Das ist ein dramatisches Erlebnis der Fragilität unseres Daseins, eine Erschütterung aller Pläne und der Verlust von Vertrautheit; ein Sturz aus der geglaubten Sicherheit des Lebens in die Verzweiflung.

Wir sind eben Mängelwesen und es mangelt uns vor allem an Sicherheit, an Dauerhaftigkeit.

So scheint das Streben nach Sicherheit gleichzeitig ein - natürlich vergeblicher – Versuch zu sein, der Fragilität des Lebens zu entfliehen.

Und dennoch steht über allem: sicher ist, dass nichts sicher ist.

Sicherheit durch Selbstsicherheit

Die Organisationsformen (z.B. Polizei), die nach menschlichen Maßstäben absolute Sicherheit bringen sollen, sind auch nicht das, was wir uns wünschen.

In den USA gibt es sogenannte retirement communities .

Das sind Siedlungen nur für alte Menschen mit einer hohen Mauer herum, einen privaten Wachdienst mit Revolver und Alarmsirenen.

Die Einwohner dieser Siedlungen brauchen zwar keine Angst vor Kriminalität zu haben, aber sie vermissen die Jungen. Dies sind die Folgen von einer absoluten Sicherheitsorganisation, dass Separierung, Aussperrung und ähnliches zwingend in Kauf genommen werden muss als Preis für eine fragile Sicherheit.

Mit anderen Worten mit etwas Unsicherheit haben wir uns abzufinden, damit haben wir zu leben.

Daraus wächst, dass wir gegen diese Unsicherheit, Selbstsicherheit entwickeln müssen.

Nun äußern viele ältere und alten Menschen unterschiedlich konkrete Sorgen um ihre Sicherheit im Alltag und geben an, dass sie sich früher sicherer gefühlt haben.

Dabei wird aber oft übersehen, dass die Lebensbezüge gegenüber früher sich deutlich geändert haben. Sie waren früher anders, lebten und dachten anders.

Eine nähere Analyse zeigt nun, dass sich mit G. Husi (NZZ Nr.120,2001,S.93) unterschiedliche Unsicherheiten zeigen lassen:

Besitzunsicherheit oder Prekarität findet sich in Bezug auf äußere Güter wie Geld, Macht und Vermögen sowie Fähigkeiten im Denken und Tun....

Interpretations- und Wahrnehmungsunsicherheit in der Ungewissheit wie die Dinge der Welt zu deuten und zu interpretieren sind. Die Komplexität der Welt nimmt unablässig zu, die einzelnen Aussagen von Religion und Wissenschaft relativieren sich.

Entscheidungsunsicherheiten zwischen Risiken und Gefahren

Selbstunsicherheit: Auf die Unsicherheit der Welt versuchen wir mit Selbstsicherheit zu reagieren. Doch die Unsicherheit der Welt fordert quasi die Entwicklung von Selbstsicherheit, behindert sie aber auch.

In dieser schwierigen Situation schreiben wir der Politik neue Aufgaben zu, insbesondere der Sozialpolitik. Dabei fällt aber auf, dass die Forderung nach Sicherheit steigt, je größer gleichzeitig die Freiheit des politischen Systems ist.

Freiheit und Sicherheit sind möglicherweise konträre Begriffe.

Diesbezügliche auf Sicherheit bezogene Äußerungen älterer und alter Menschen kreisen vor allem um Fragen der Sicherheit im gesundheitlichen und finanziellen Bereich, im Verkehr, der Sicherheit der Wohnung und der vor Überfällen und Beraubung.

Sicherheiten oder Unsicherheiten gibt es viele, d.h. man muss selber gewisse Sicherheiten entwickeln, z.B. mit technischer Hilfe, indem man ein sicheres Auto fährt, indem man Sicherheitsansprüche in Bezug auf das Wohnquartier hat etc..

Aber auch an sich selbst muss man die Frage Sicherheit richten:

Es braucht eine gewisse Selbstsicherheit, die sich nicht ohne weiteres einschüchtern lässt, wenn einmal irgendetwas passiert.

Unsicherheiten umgeben uns ständig:

Sicherheit in Bezug auf Besitz

Mein Haus kann abbrennen, dafür habe ich keine Versicherung, trotzdem ist ein Schaden da. Das Auto kann gestohlen werden, mein Geld kann an der Börse verloren gehen, das Kapital – mein Ersparnis ist viel weniger geworden.

Es erhebt sich die Frage, wo ist das Geld überhaupt sicher – wem kann ich es anvertrauen?

Ich brauche doch mein bisschen Sicherheit!

Sicherheit wird in vielen Fällen mit Geld bezahlt. Einer der kein Geld hat, kann sich Sicherheit nicht in dem Ausmaß kaufen, wie jemand der Geld hat. Das fängt bei der Alarmanlage an und hört beim Hund auf und ähnliches. Also überall braucht es Kompromisse.

Werteunsicherheit

Es gibt *eine* Interpretationssicherheit- *unsere Welt ist unsicher*.

Werte und Normen stehen nicht mehr unverrückbar fest.

Die Religionen sind in der Wahrnehmung ihres Monopols auf Lebenssinn etwas in den Hintergrund getreten und getreten worden. Wo ist die Sicherheit, die die Menschen früher hatten, eingewoben in ein kirchlich verwaltetes Normsystem? Auf der einen Seite war der Mensch abhängig von Gott, aber durch den Vollzug der Riten sicherte man sich ein hohes Ausmaß an Sicherheit.

Heute müssen viele ihrem Leben erst selbst einmal selber einen Sinn geben.

Das ist ein Geschäft des Gehens durch Unsicherheiten, Entscheidungsunsicherheiten und Risiken. Ständig treffen wir Risikoabwägungen: Welches Verkehrsmittel ist sicherer – Auto, Bahn oder Flugzeug. Fliegt man nach dem 11. September mit einer amerikanischen Fluglinie, oder wählt man die AUA. Führt man weitere Strecken mit der Bahn – aber was ist mit den Zugunglücken der letzten Zeit?

Überall begegnet man dem Risiko und überall steht der Zwang der Entscheidung für ein Risiko.

Dazu kommt die eigene Selbstunsicherheit, man ist nicht allem gegenüber sicher.

Aus verschiedensten Gründen kann man der eigenen Lebensführung gegenüber zutiefst unsicher sein.

Begegnungen mit anderen Menschen können das Leben aus sicheren Bahnen werfen, die enttäuschende Begegnung mit einem Guru oder eine neue Verliebtheit.....

Unsicherheiten gibt es auf den verschiedensten Gebieten.

Kriminelle Unsicherheit

Da ist die Angst vor kriminellen Übergriffen bei vielen alten Menschen.

Die Angst vor Einbrüchen steigt mancherorts, obwohl deren objektive Zahl zurück geht.

Viele ältere und alte Menschen empfinden eine größere Gefährdung als früher.

Ich erinnere mich an eine Erzählung meines Großvaters aus der Weimarer Republik und davor und an andere Erzählungen alter Menschen, die wüste Erlebnisse in ihrem Leben durchmachen mussten. Trotzdem haben sie das Gefühl, dass heute alles unsicherer ist.

Wie ist das zu erklären?

Möglicherweise muss man in diesem Zusammenhang davon ausgehen, dass statistische Zahlen und damit der Versuch einer Objektivierung einer Gefährdung hier nicht ausreichen. Vielmehr scheinen Veränderungen im Leben selbst und in der Umgebung und nicht zuletzt auch solche, die durch die Medien hervorgerufen werden, eine erhebliche Rolle zu spielen.

Es gibt dieses seltsame Phänomen der gleichzeitigen Faszination von Krimis im Fernsehen und beim Lesen. Hier liegt ein Widerspruch vor zwischen der Befürchtung krimineller Übergriffe einerseits und dem großen Interesse und der Aufmerksamkeit mit der kriminelle Geschichten und Übergriffe verfolgt werden.

Oft schaut man sie an, oder liest sie und beschäftigt sich mit Dingen, die man befürchtet. Möglicherweise wendet man sich zu wenig befriedigenden und beglückenden Dingen zu.

Das objektive Ausmaß der Gefährdung ist heute keineswegs größer als früher, aber möglicherweise sind die Menschen aufmerksamer geworden gegenüber diesen Gefahren. Es ist also ihr Sicherheitsbedürfnis gestiegen.

Je freier, oder liberaler eine Gesellschaft wird, desto mehr Angst findet sich bei ihren Mitgliedern. Liberalität und Angst scheinen negativ miteinander zu korrelieren.

Es gibt die Gesellschaft nicht, in der jeder in einem vernünftigen Rahmen machen kann, was er will und die zugleich absolut sicher ist.

Freiheit führt automatisch zu Unsicherheit. Die Zeit ist eine andere als früher und die Ermittlungsmethoden sind anders und wir haben eine andere gesellschaftliche Verfassung. Bei uns verschwinden Kriminelle nicht wie in autoritären Regimen, im NS-Reich oder in der Weimarer Republik. Dort wurden die Ermittlungsmethoden selbst kriminell.

Ich stehe auf dem Standpunkt, dass es heute möglicherweise genau so gefährlich ist wie früher - aber wir etwas anderes dagegen tun müssen als früher.

Trotz dieser Widersprüche sind natürlich die diesbezüglichen Sorgen der alten Menschen Ernst zu nehmen. Es geschieht in diesem Feld auch eine ganze Menge: Beratungsstellen bieten hier ihre Dienste an und der Sicherheitsmarkt mit seinen technischen Möglichkeiten wird immer größer und findet verstärkten Einsatz (Tresore, Notrufsysteme..).

Verkehrssicherheit

Problematisch aus meiner Sicht ist das Thema Sicherheit im Alter und Straßenverkehr.

Alter wird hier schlichtweg fälschlicherweise als unfallverursachend gesehen.

Im Straßenverkehr verunglücken auch als Fußgänger verhältnismäßig viele alte Menschen. Bei Autofahrern nehmen vor allem Unfälle mit zunehmenden Alter zu, die auf Missachtung der Vorfahrt im weitesten Sinn zurückzuführen sind.

Wohingegen Unfälle wegen Alkoholmissbrauchs abnehmen. Dies hat leider dazu geführt, dass generell in den Straßenverkehrsgesetzen zu besonderer Vorsicht gegenüber „Kindern, gebrechlichen und alten Menschen,, aufgerufen wird (SVG der Schweiz, Art.26).

Hier muss bemerkt werden, das in all diesen Analysen das chronologische Alter als „verursachender Faktor,, falsch und reichlich ungenau gesehen, sowie die Erfahrung der älteren und alten Verkehrsteilnehmer überhaupt vernachlässigt wird.

Es sind oft behebbare Sinneseinschränkungen, ungenügende Erfahrung als Verkehrsteilnehmer und mangelndes Training, die bei älteren Menschen nicht selten eine Rolle spielen und damit hauptsächlich unfallverursachende Faktoren im Alter darstellen.

Diese Punkte können sicherlich angemessen kompensiert werden, z.B. durch Brille, Hörgerät, Verkehrssicherheitskurse.

Mögliche Sinnesausfälle, Unsicherheiten oder Unfähigkeit können durch größere Vorsicht, größere Übersicht etc. ausgeglichen werden.

Pauschale Urteile über das Alter sind Vorurteile.

Der konkrete Mensch mit seinen Fähigkeiten, Grenzen und Fertigkeiten muss in den Blick kommen auch in der Politik. Der ältere und alte Mensch darf nicht zum Rentenempfänger und Kostenfaktor in der Gesundheitsversicherung reduziert werden.

Unsicherheit bei älteren und alten Menschen hängt auch damit zusammen, dass sich ihre Lebensroutine und Umstände radikal verändern.

Kommunikationsunsicherheit

Feste Rollen und Funktionen geben Sicherheit und Selbstwertgefühl.

Doch im Umfeld der älteren Menschen finden dramatische Veränderungen statt. Die Kinder ziehen aus, Pensionierung, Gleichaltrige und Ältere verschwinden aus dem Lebensumkreis. Sie sterben, werden krank, ziehen weg, werden immobil, etc.

Die Freunde werden weniger, bei dem anderen mehr – bei dem anderen weniger. Wenn jetzt viele guten Freunde nicht mehr zur Verfügung stehen, aus welchem Grund auch immer tritt sehr häufig Einsamkeit ein.

Neue Freunde und neue Kontakte im Alter knüpfen, ist problematisch.

Einsamkeit erzeugt viel Frustration, Angst und Unsicherheit im Lauf der Zeit. Man kann durch soziale Angebote Einsamkeit verhindern, aber man kann damit nicht Einsame aus der Einsamkeit herausreißen.

Einsame müssen in ihrer Situation abgeholt werden (z.B. durch Therapie). Einsame brauchen eine Zeit der Aufmerksamkeit und Zuwendung, um wieder das lernen zu können, was für Kontakte notwendig ist.

Zusammenfassung

Nach vielen Jahrzehnten Gerontologie orientiere ich einen Aspekt der Sicherheit und der ist ausschließlich in den Menschen selbst.

Das ist die Selbstsicherheit, die Kompetenz mit dem Alltag und den Dingen des Alltags umzugehen. Dieser Umgang muss der eigenen Person entsprechend erfolgen und führt dazu, die Problematik der Unsicherheiten durch Selbstsicherheit und Kompetenz zu lösen.

Ältere und alte Menschen müssen zunächst für sich selber sorgen, damit wir nicht in die Schiene geraten, immer mehr Freiheiten zu fordern, von Staat, von Gesellschaft, und gleichzeitig zuzüglich Sicherheit zu fordern.

Unsere freien Gesellschaften bedingen ein bestimmtes Ausmaß an Unsicherheit. Sicherheit gibt es nur zum Preis der Freiheit sonst wäre die Antwort eine totalitäre Staatsform. Die Bedrohung, die wir spüren, ist möglicherweise nur eingebildet. Wenn man viele Krimis schaut, hält man nach einigen Jahren alles für möglich. Im eigenen Umfeld soll man dafür sorgen, dass Übergriffe verhindert werden: z.B. durch eine Alarmanlage, durch einen Hund..

Die Ängste und Unsicherheiten im Alter sind vielleicht ein Spiegel der existenziellen Ur-Unsicherheit des Menschen überhaupt.

Dann würde gelten, dass jeder Mensch lernen muss, damit zu leben: Das ganze Leben lang – auch im Alter.

Schulwegsicherung in Volders

VS-Direktor Hans Reinstadler und Seniorenvereinsobmann Hans Rabl

VS – Direktor Reinstadler

Den Ausgang nahm das Projekts Schulwegsicherung / Lotsendienst durch den Volderer Seniorenverein im internationalen Jahr der Senioren 1999.

Damals wurde ein mehrteiliges Projekt des Seniorenvereins, des Kultur- und Sozialausschusses, der Pflichtschulen sowie der Gemeindebücherei der Gemeinde Volders mit dem Titel „**Miteinander, Jung und Alt**„ gestartet.

Die Zielsetzung ist es, die Jugend und die älteren Menschen von Volders einander näher zu bringen, sich besser zu verstehen und kennen zu lernen, auf gegenseitige Wünsche, Sorgen und Probleme besser einzugehen.

Wichtig dabei ist die Frage - *Wie* wird man alt - in Beziehung zu seinen Mitmenschen. Dieses *Wie* ist entscheidend für ein harmonisches Miteinander der Generationen, ein Miteinander von Jung und Alt.

Die Vereinten Nationen formulierten 18 Grundsätze zum Wohl der älteren Menschen.

Der 6. und der 8. Grundsatz sind für das Zusammenleben und die Beziehungen der Generationen bedeutsam:

Alte Menschen müssen in die Gesellschaft integriert werden und aktiv an der Formulierung und Durchführung politischer Strategien, die ihr Wohlergehen direkt beeinflussen beteiligt werden. Sie müssen ihre Kenntnisse und Fähigkeiten mit jüngeren Generationen teilen können. Alte Menschen müssen die Möglichkeit erhalten im Dienst der Gesellschaft tätig zu sein und als Freiwillige in Positionen zu arbeiten, die ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechen.

Genau hier setzen die Volderer Projekte an: Zeitzeugen kommen in den Unterricht, alteingesessene Volderer erkunden mit Schülern besondere Orte in der Gemeinde.

Im Herbst wird die Aktion „Kinder malen für die ältere Generation„ gestartet.

Klassenomas werden zu Schulfesten und besonderen Projekten eingeladen und es werden sogenannte Gesprächsrunden gebildet, in denen Kinder mit SeniorInnen zum Gedankenaustausch beisammensitzen.

Es entstehen laufend neue Ideen, wie die Beziehungen der Generationen sich gegenseitig bereichern.

Auf die Initiative der Elternvereinsobfrau hin konnte das Projekt „Senioren sichern den Schulweg„ der Volderer Kinder erfolgreich gestartet werden.

Die Volderer Senioren gestalten das Leben in Volders generationsübergreifend aktiv mit.

Für die Senioren in Volders gilt folgender Spruch: Altern ist eine schlechte Gewohnheit, die ein beschäftigter Mensch gar nicht erst aufkommen lassen soll.

Seniorenvereinsobmann Rabl

Der Elternverein der Volksschule Volders richtete an den Seniorenverein die Anfrage, ob durch Mitglieder des Seniorenvereins die Schulwegsicherung an der Bundesstraße im Ortszentrum durchgeführt werden könnte.

Als pensionierter Gendarm konnte ich diesen Wunsch sehr gut stehen, da ich selber in meiner aktiven Zeit die Schulwegsicherung durchführte.

Seit April 2000 sind nun 12 SeniorInnen im Schulwegsicherungsdienst eingesetzt.

Sie leisten diesen Dienst ehrenamtlich und bekommen von den Volderer Kindern immer wieder ein freundliches **Danke – Schön**.

Die nötige Ausrüstung und Bekleidung beschaffte das Kuratorium für Verkehrssicherheit in Innsbruck und durch die Tiroler Landesregierung sind die freiwilligen SchulwegsicherInnen selbstverständlich Haftpflicht – u. Unfallversichert.

Dem Seniorenverein Volders ist es ein Anliegen im Sinne der Vereinten Nationen:

„Ein Mehr an Miteinander und Füreinander über Generationen hinweg!“, zu verwirklichen.

SIMA-Selbständig im Alter

Univ.Prof.Dr. Wolf D. Oswald: Direktor des Instituts für Psychogerontologie an der Universität Erlangen-Nürnberg

Leiter eines interdisziplinären Langzeit-Forschungsprojektes über Bedingungen zur Erhaltung der Selbständigkeit im höheren Lebensalter (SIMA)

Alterssituation

Unserer Gesellschaft stehen wegen der demographischen Entwicklung dramatische Veränderungen bevor. Der Grund dafür ist die sogenannte Lebenserwartung, die in den letzten 110 Jahren um 40 Jahre zugenommen hat.

Korrekt müsste man hier jedoch von der sogenannten ferneren Lebenserwartung sprechen also von der Lebenserwartung eines 60-Jährigen oder eines 70-Jährigen. Die fernere Lebenserwartung dieser Altersklasse ist von 1900 bis heute gerade einmal um vier Jahre gestiegen.

Das was über die Medien mit dem Problem der gestiegenen Lebenserwartung transportiert wird, ist die Tatsache, dass die Zahl der alten Menschen in Relation zu den Jungen drastisch steigt. Daraus ergibt sich auch die rechnerische Erhöhung der Lebenserwartung. Die 60-Jährigen werden sich schlichtweg verdoppeln.

Hier setzt die Problematik der zukünftigen Herausforderung für unsere Gesellschaft an.

Wie schafft es die Gesellschaft und der Einzelne, die Herausforderungen der Lebensbewältigung im Alter anzunehmen?

Die Antwort darauf heißt Hilfe zur Selbsthilfe.

Dieses Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe steht über allen anderen Maßnahmen und dem ist der Vorzug zu geben.

Das heißt konkret: Möglichst lange für jeden von uns die Selbständigkeit zu erhalten – wenigstens weitgehend Selbständigkeit zu erhalten und alles zu tun, damit der Pflegefall vermieden wird.

Diese Maßnahmen zur Erhaltung der Selbständigkeit nennt man Prävention und Prävention muss im Mittelpunkt aller Überlegungen und jedes Bemühens stehen.

Die Problematik der Altersbewältigung liegt in zwei Begriffen **Demenz und Alzheimer**.

Wobei beide Themen in unserer Gesellschaft mit einem Tabu belegt sind – und jeder sich der Illusion hingibt, es würde ihn schon nicht treffen.

Die neuesten statistischen Zahlen zur Verbreitung dieser Krankheiten sind absolute Horrorzahlen und in ihren Auswirkungen dramatisch.

In der Gruppe der 85 bis 89-jährigen Frauen bekommen 51% der Frauen Alzheimer, bei den 80 bis 84-jährigen Frauen sind es 40%. Der relative Anteil der über 80-Jährigen in unserer Gesellschaft nimmt ständig zu.

Bedeutung der Selbständigkeit

In der Realität heißt das folgendes. Die Hälfte dieser Bevölkerungsgruppe ist verwirrt und dement. Wenn man verwirrt und dement ist, braucht man Hilfe von außen und kann sich nicht mehr selber versorgen. Wer soll jedoch diese Hilfe leisten, wenn gleichzeitig der Anteil der jungen Bevölkerung ständig abnimmt? Es wird schlichtweg niemand da sein, der diese Hilfestellung übernehmen kann. Das bedeutet, dass es ein vorrangiges Ziel sein muss, den Zeitpunkt der Unselbständigkeit soweit wie möglich hinauszuschieben. Die Selbständigkeit und die Möglichkeit des selbstbestimmten Lebens muss im Alter so lange wie möglich erhalten bleiben.

Aus der Sicht der Betroffenen wird dadurch die Lebensqualität ganz wesentlich erhalten und aus der Sicht der Gesellschaft wird die Frage der Machbarkeit von Betreuungsleistung relativiert.

Risikofaktoren bezüglich Selbständigkeit

Studien zeigen ganz deutlich, dass eine Reihe psychologischer Faktoren sowie ein Mangel an körperlichen und geistigen Aktivitäten hohe Risiken für die Selbständigkeit darstellen. Die Risikofaktoren im Alter für die Unselbständigkeit liegen also nicht nur im medizinischen Bereich. Diese psychologischen, körperlichen und geistigen Variablen sind insofern besonders bedeutsam, da hier durch eigenes Handeln Einfluss genommen werden kann.

Man geht heute davon aus, dass zwischen Gesundheit und Krankheit ein Kontinuum besteht. Man kippt also nicht plötzlich von Gesundheit in die Krankheit, sondern es handelt sich um einen kontinuierlichen Prozess.

Am Beispiel der Alzheimerforschung lässt sich das aufzeigen. Alzheimer beginnt in der Jugend mit ca. 30 Jahren. Von Demenz werden, wie oben gezeigt, ca. 51% der Bevölkerung betroffen sein. Dieser Krankheitsverlauf spielt sich als Gehirnveränderung ab. Unser Gehirn verfügt über eine riesengroße Menge an Reservekapazität, d.h. wir gebrauchen unser Gehirn nur teilweise. Der Alterungsprozess unseres Gehirns verringert unsere Leistungskapazität, was solange ohne Folgen bleibt, als noch genügend freie vorhanden ist.

Azetykolin ist der Botenstoff im Gehirn durch den Informationen übertragen werden, alles was mit Denken und Gedächtnis zu tun hat. Wenn wir 50% davon verlieren, entsteht noch keine Beeinträchtigung – aber wehe, wenn es mehr als 50% werden.

Das Gehirn hat nur einen Brennstoff, das ist Glucose. Wenn Glucose nicht mehr in ausreichender Menge vorhanden ist, kommt es zur Bildung von Tau Proteinen, die die Gehirnleistung vermindern. Dann werden wir von heute auf morgen zum Patienten.

Prävention zum Erhalt der Selbständigkeit

Durch das Trainingsprogramm SIMA (Selbständig im Alter) kann dieser Prozess im Gehirn verzögert werden.

SIMA ist ein Präventionsprogramm das darauf abzielt, die Progression von demenziellen Gehirnänderungsprozessen zu verlangsamen.

Das Trainingsprogramm SIMA übt durch gezielte, körperliche und geistige Aktivitäten einen positiven Einfluss auf den Verlauf des Gehirnalterungsprozesses aus.

Diese Prävention zielt darauf, das, was mit unserem Hirn passiert, zu verlangsamen. Diese Veränderungsprozesse setzen, wie gesagt, unter Umständen schon sehr früh ein, es geht schon im 30. Lebensjahr los.

Es gibt nun Faktoren, die diese Vorgänge beeinflussen.

In allen Studien kommt immer wieder heraus, dass ein geringes Bildungsniveau ganz entscheidend ist. Stark bildungsabhängige Variablen wie logisches Denken und allgemeines Wissen erwiesen sich als ausgeprägte Risikofaktoren im Zusammenhang mit Gehirnalterungsprozessen.

Dies unterstreicht den offensichtlich hohen Stellenwert lebenslanger, geistiger Aktivitäten. Also ein geringes Bildungsniveau trägt dazu bei, dass man früher Alzheimer bekommt.

In der Generation der über 80-Jährigen sind Frauen dadurch benachteiligt, weil ihre Bildung zu gering war. Dies drückt sich in einem zwei Jahresvorsprung bzgl. Erkrankungsrisiko der Männer aus. Bildung ist also ein entscheidender Garant für Selbständigkeit ohne Demenz.

An dieser Erkenntnis setzt das Trainingsprogramm SIMA an, das aus einem breit angelegten Forschungsprojekt an der Universität Erlangen entstanden ist.

SIMA (Selbständig im Alter) - Trainingsprogramm

Insgesamt nahmen 375 alte Menschen (64,8% Frauen) im Alter zwischen 75 und 93 Jahren an der Langzeitstudie teil. Begonnen wurde 1991, alle Teilnehmer lebten bei Studienbeginn selbständig und waren weitgehend gesund.

Das Ziel der Studie ist es, Bedingungen der Erhaltung und Förderung der Selbständigkeit im höheren Lebensalter zu untersuchen.

Dazu wurden spezielle Trainingsprogramme entwickelt:

- ein Kompetenztraining,
- ein Gedächtnistraining und
- ein Psychomotoriktraining.

Die Überprüfung der kurz- und langfristigen Effekte dieser Trainingsprogramme erfolgte in einer Längsschnittstudie. Neben den **drei einzelnen** Trainingsprogrammen sind auch **zwei kombinierte** Ansätze realisiert worden:

eine Kombination aus

- Kompetenz- und Psychomotoriktraining und
- eine aus **Gedächtnis- und Psychomotoriktraining.**

Es wurde ein spezielles Gedächtnistraining entwickelt.

Das Gehirn altert nicht in allen Funktionen. Es gibt Funktionsbereiche, da altert man überhaupt nicht. Wenn man trotzdem altert, dann ist das Faulheit, weil das Hirn nicht gebraucht wird. Es gibt nicht das Gedächtnis - sondern unterschiedliche Gedächtnisse, welche, die altern und welche nicht. Das heißt, man muss die richtigen trainieren, nicht diejenigen, wo das Training nichts bringt.

Es gibt nämlich ein grundsätzliches Wissen, das wir haben, das vergessen wir eigentlich nie. Dieses Wissen ist im kristallinen Bereich des Gehirns gespeichert. Wir können bis ins höchste Senium zulegen und mit 95 besser Gedichte lernen als es die 20-jährigen können – weil wir es gelernt haben. Dies ist auch der Grund, warum sich demente Patienten so gut an frühere Zeiten erinnern. In einem anderen Bereich, in den Fluidenbereichen, hat das Alter sehr wohl einen Einfluss auf die Hirnleistung. Fluid ist immer, wenn man zwei oder mehr Dinge gleichzeitig tun muss und das schnell. Die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung nimmt im Alter ab, aber dies kann man durch spezielles Training positiv beeinflussen.

Meistens fehlt es im Alter an der Aufmerksamkeit, man hört gar nicht richtig hin. Hier muss ein Training des Kurzzeitgedächtnisses ansetzen.

Die Ergebnisse in den insgesamt fünf Treatmentgruppen wurden mit den Leistungen einer nicht trainierten Kontrollgruppe verglichen.

Folgende Ergebnisse wurden dabei festgestellt:

Langfristige relevante Effekte sowohl auf die kognitive Leistungsfähigkeit, die Gesundheit, die Selbständigkeit, dementielle und depressive Symptomatik konnten nur bei der spezifischen Kombination aus

Gedächtnistraining und Psychomotoriktraining nachgewiesen werden.

Die Teilnehmer des kombinierten Gedächtnis – und Psychomotoriktrainings verbesserten ihren kognitiven Status bedeutsam.

Nur diese Teilnehmer erreichten eine wesentliche Verbesserung ihres Gesundheitsstatus vor allem in den Bereichen Herz, Kreislauf- Gefäße, Lunge, Gastrointestinum, Bewegungsapparat und Stoffwechsel.

Die Selbständigkeit konnte signifikant erhöht werden.

Nur die Teilnehmer des kombinierten Gedächtnis – und Psychomotoriktrainings verbesserten sich in der dementiellen Symptomatik. In keiner der übrigen Treatmentgruppen wurden bedeutsame langfristige Trainingseffekte festgestellt.

Die Effekte aus dem kombinierten Training erreichten eine Verbesserung bei 97,8% der Teilnehmer. Eine einzigartige Wirkung, es gibt kein Arzneimittel auf der Welt, das eine Responderprobe von 97,8% hat.

Selbständigkeit war das Ziel und das Programm SIMA erreichte massive Effekte in dieser Beziehung, zum Gesundheitsstatus und besonders wichtig zur dementiellen Symptomatik.

Wirkweise von SIMA

Wie lässt sich der Umstand, dass nur das **Zusammenwirken** von **Gedächtnistraining plus Psychomotoriktraining** die Wirkung auslöst, erklären?

Durch das Psychomotoriktraining wird das Glucoseangebot in den Blutgefäßen im Hirn erhöht.

Das Gedächtnistraining erhöht den Bedarf nach Glucose, der durch das Motoriktraining bereitgestellt wird. Laienhaft kann man das mit einer Fischereiszene illustrieren.

Durch die Blutgefäße schicken wir große Glucosefische. Am Ufer sitzen blinde, weil nicht geforderte Hirnzellen ohne Angel. Was passiert mit den Fischen? Die ziehen einfach wieder ab. Was muss geändert werden? Die Hirnzellen müssen arbeiten, gefordert, gequält werden, damit sie hungrig werden und nach Nahrung schreien.

Durch die Psychomotorik erhöht sich das Nahrungsangebot und jetzt holen sich die Hirnzellen, was sie brauchen.

Also beides muss zusammenkommen:

Wenn nur die Nachfrage nach Glucose durch ein Gedächtnistraining gefördert wird und es kommt auf der Angebotsseite kein Brennstoff dazu – passiert gar nichts.

Wenn nur der Brennstoff durch Psychomotorik verbessert wird - passiert auch nichts.

Aber durch das Zusammenwirken von beiden - passiert alles.

Psychomotoriktraining plus Gedächtnistraining bewirken den längeren Erhalt der Selbständigkeit durch ihre spezifische Interventionsmaßnahmen.

Zusammenfassung

Der Spruch: Wer rastet- der rostet! Ist in Zukunft falsch. Der muss neugeschrieben werden und lautet für die Zukunft:

Wer geistig und körperlich rastet – der rostet!

Nur Sport bringt nichts. Nur Gedächtnistraining bringt auch nichts. Beides gehört zusammen.

Damit stellt sich die Frage nach Alter und Demenz, nach Schicksal oder Herausforderung neu. Das Alter ist unser Schicksal aber es ist auch Herausforderung, wie wir ihm begegnen.

Wir können die Selbständigkeit und die Lebensqualität selber beeinflussen, Demenzsymptome verzögern.

Durch das kombinierte Psychomotorik- und Gedächtnistraining SIMA erreichen wir das große Ziel, möglichst lange selbständig zu bleiben.

Ein Stück Erhalt von Selbständigkeit hat natürlich auch sozialpolitisch massive Konsequenzen.

Den Jungbrunnen gibt es nicht. Aber wir wünschen uns ein Leben und ein Sterben in Würde und das heißt, möglichst lange selbständig zu bleiben.

Unfälle (Stürze) im höheren Alter, deren Ursachen und Folgen aus medizinischer Sicht sowie deren Vorbeugung und Verhütung

OA Dr. Michael Protivinsky: Oberarzt an der unfallchirurgischen Abteilung des allgemein öffentlichen Bezirkskrankenhauses St. Johann i.T.

Gesundheit ist kein Privileg der Jugend. Mit einer vernünftigen und bewussten Lebensführung sowie Dank der Kenntnisse der modernen Vorsorgemedizin ist es heute durchaus möglich, bis ins hohe Alter erstens eine durchaus aktive Freizeit zu gestalten und auch sportlich aktiv ja sogar im Leistungssport aktiv zu bleiben.

Dafür gibt es einige sehr erfreuliche Beispiele: In St. Johann findet jedes Jahr die Seniorenradweltmeisterschaft statt. Die Teilnehmer in der Klasse der 75 bis 87-Jährigen bewältigen eine Strecke von 40 Kilometern in einer Zeit unter einer Stunde also in einem absoluten Renntempo. Aber auch anderen Beispielen von sportlich aktiven alten Menschen begegne ich immer wieder in meiner Praxis: Tennisspieler von Mitte 80, Bergsteiger auf 3000ern oder ein Kollege, der Tauchen als Inhaber sämtlicher Tauchzertifikate auch mit 78 Jahren gerne betreibt.

Besonders erfreulich ist die Tatsache, dass es immer mehr älteren Menschen möglich ist, immer länger selbstständig in einer Wohnung zu leben als noch vor Jahrzehnten.

Durch die Aufklärungsarbeit von Gesundheitsorganisationen wie der WHO und in Tirol die Vereinigungen wie Sicheres Tirol bzw. Sicher leben wurde hierfür ein Problembewusstsein geschaffen. Über die Arbeit dieser Organisationen konnten Möglichkeiten geschaffen werden, die dies wesentlich unterstützen.

Trotz dieser durchaus positiven Tatsachen müssen wir uns klar sein, dass der menschliche Körper kein Perpetuum mobile ist.

Sturzgefahr im Alter

Durch altersbedingte, degenerative Abnützungserscheinungen steigt mit zunehmendem Alter die Sturzgefahr und damit die Unfallgefahr.

In Österreich sind 1999 rund 800 Menschen über 60 Jahren an den Folgen von Stürzen gestorben. Laut Statistik hat diese Zahl in den letzten 2 Jahren drastisch zugenommen, für das Jahr 2001 ist eine Zahl von 1000 Personen prognostiziert.

Der überwiegende Teil dieser Unfälle passiert im eigenen Haushalt und im unmittelbaren Umfeld z.B. im Garten.

Abgesehen vom körperlichen Leid, das entsteht, verursachen diese Unfälle auch enorme Kosten. Berechnet man die Behandlungskosten beläuft sich der Betrag auf jährlich ca. 5 bis 6 Milliarden Schilling, dabei sind Stürze das häufigste medizinische Phänomen.

Die häufigste Ursache für einen Sturz ist die klassische Synkope.

Synkope bedeutet soviel wie: Abbruch, Pause Stillstand. Jeder von uns hat bereits einmal eine voll entwickelte, synkopale Attacke oder zumindest einige Symptome erlebt. Der Zustand, wenn einem schwarz vor den Augen wird, die Ohren zu sausen anfangen, wenn man schwindlig wird, sind Anzeichen für eine Synkope. Dieser Zustand ist oftmals der Auslöser für Unfälle.

Patienten berichten von diesen auftretenden Symptomen in den Sekunden vor Verkehrsunfällen. Im Krankenhaus behandelt man zunächst primär die direkten Folgen von Unfällen, also die Brüche und Verletzungen.

Besonders wichtig ist aber die Behandlung des eigentlichen Unfallauslösers – also die Ursache des Blackouts, der Synkope zu behandeln.

In der genaueren medizinischen Untersuchung werden dann differenzierte mögliche Ursachen durch fachliche Spezialisten ermittelt.

Aus medizinischer Sicht gibt es einige prägnante gesundheitliche Risikofaktoren, die besonders Stürze verursachen: Wahrnehmungsstörungen, Bein- und Muskelschwäche, Sehstörungen, Gleichgewichts- und Gangstörungen, orthopädische Störungen sowie die Einnahme von Medikamenten.

Kognitive oder Wahrnehmungsstörungen

Darunter versteht man die Störung komplexer psychischer Funktionen, die häufig kombiniert auftreten und meistens auf eine umschriebene Hirnschädigung zurückzuführen sind.

Schlaganfallpatienten und deren Symptome bieten hier ein klassisches Bild, z. B. Beeinträchtigung des Sprachzentrums, Lähmungen...

Im Gehirn, wo auch das Zentrum für das Gleichgewicht liegt, ruft eine umschriebene Hirnschädigung natürlich auch ein erhöhtes Risiko für einen Sturz hervor.

Es kommt vor, dass Sturzpatienten erst über neurologische Untersuchungen als Schlaganfallpatienten diagnostiziert werden.

Bein- und Muskelschwäche

Es handelt sich hier um eine Erkrankung zentral nervös motorischer Strukturen, also um eine Erkrankung von Leitungsbahnen aus dem Gehirn über das Rückenmark in die verschiedenen Extremitäten. Hier muss eine neurologische Behandlung ansetzen.

Sehstörungen

Eine besonders interessante Altersentwicklung ist in diesem Zusammenhang die Altersweitsichtigkeit die sogenannte Presbyopie.

Die Linse des menschlichen Auges ist in der Jugend sehr flexibel und schafft es spielend sowohl eine Nah- als auch eine Fernprojektion durchzuführen.

Im Lauf des Lebens verliert die Linse an Elastizität und ist dann nicht mehr in der Lage eine entspannte und leichte Nahadaptation durchzuführen. Aus diesem Grund braucht man ungefähr ab

dem 45. Lebensjahr eine Brille. Mit zunehmenden Alter wird dieses Phänomen sogar noch stärker, bis 60 Jahre sind das ca. 3 Dioptrien.

Als weitere Erkrankung des Auges im Alter gilt der graue Star, das Kataraktersenilias. Darunter versteht man eine Linsentrübung durch degenerative Prozesse, der Patient sieht zum Schluss lediglich hell und dunkel. Die Therapie besteht darin, dass man diese getrübte Linse durch eine Kunstlinse ersetzt.

Auch der grüne Star, das Glukon schädigt die Netzhaut durch einen erhöhten Augendruck, der medikamentös behandelt wird.

Autostasisyndrom

Jeder kennt das Gefühl, wenn man länger gelegen ist und plötzlich auf die Füße springt, dann wird einem schwarz vor den Augen und schwindlig.

Das resultiert aus folgendem Geschehen heraus: In Folge des Versackens des Blutes beim Aufstehen in den tiefen Beinvenen und im Magendarmtrakt kommt es zu einer relativen Abnahme der zirkulierenden Blutmenge und dadurch zu einer Unterversorgung des Gehirns. Daraus entstehen die genannten Symptome mit Ohrensausen, Schwindel, Kollaps.

Gleichgewichts- und Gangstörungen

Diese treten mit gleichzeitigem Schwindelgefühl bei Durchblutungsstörungen des Innenohrs ein.

Orthopädische Störungen

Orthopädische Störungen sind als Verursacher von Stürzen im Alter von besonderer Bedeutung.

Drei Bereiche stechen hervor:

- die Koxarthrose, der beginnende degenerative Knorpelabbau im Hüftgelenk,
- die Goxarthrose, die degenerative Veränderung im Kniegelenk
- sowie die Osteoporose.

Der menschliche Knorpel im Gelenk sorgt für die schmerzfreie Bewegung. Wenn durch degenerative Abnützungserscheinungen wegen Übergewicht, massive körperliche Überanstrengung dieser Knorpel auffasert und geschädigt wird, reibt Knochen schmerzhaft auf Knochen.

Bei Hüftgelenk und Knie werden unterschiedliche Verfahren der Heilung, wie Prothese, interpartikuläre Spritzenkuren und Implantate angewendet.

Osteoporose gehört zu den am meisten unterschätzten Diagnosen der modernen Medizin. Unter Osteoporose versteht man den Verlust mechanisch belastbarer und tragbarer Knochensubstanz. Im Vergleich dazu wird der Körper zu schwer und es kommt zum spontanen Einbrechen von Wirbelkörpern und im Bereich des Oberschenkels zum Brechen des Schenkelhalses.

Oft stürzt ein Patient, weil ein Schenkelhals gebrochen ist und es ist oft unklar, ob die Sturzursache die Folge des Bruches ist oder ist der Bruch die Folge des Sturzes.

Betroffen von dieser Krankheit sind besonders Frauen, im Schnitt erkrankt jede dritte Frau im Alter zwischen 60 bis 70 Jahren. Bei den über 80-Jährigen sind leider bereits zwei Drittel aller Frauen

betroffen. Vorsorgemaßnahmen wie Knochendichtemessungen ausreichend Calcium und Vitamin D Zufuhr sind zur Vorbeugung wichtig.

Einnahme von Medikamenten

In vielen Studien ist man darauf gekommen, dass die Einnahme von Beruhigungsmitteln wie Valium, Dormikum ein deutlich erhöhtes Sturzrisiko verursacht. Man sollte allerdings auch auf andere Substanzen achten, die sedierende Eigenschaften haben z. B. Antidepressiva.

Ich möchte zu Bedenken geben, dass die Folgen von Sturzverletzungen vor allem am Bewegungsapparat eine oft lange Zeit der Rekonvaleszenz bedingen. Die damit verbundenen Einschränkungen in der Bewegung, die Schmerzen und langwierige Therapiemaßnahmen belasten die Alltagsbewältigung im Alter oft erheblich.

Darum gilt es im Alter ein besonderes Bewusstsein zu pflegen, das vorbeugend den Sturz vermeidet und damit die altersbedingten Gefahren hintangehalten werden können.

Vorbeugende Maßnahmen sind oft nicht spektakulär, aber bei routinemäßiger Beachtung in der Vermeidung von Sturzsituationen äußerst wirksam.

Unfallvermeidung

Das Hauptaugenmerk richtet sich auf Unfallvermeidung im Haushalt, in der Freizeit und im Sport.

Stehen sie vom Liegen langsam auf! Lassen sie die Beine zunächst ca. eine Minute hängen, dadurch kommt es nicht zum Versacken des Blutes und ein Kollaps wird vermieden.

Nie im Dunkeln durch die Wohnung gehen – ausreichende Beleuchtung ist notwendig.

Treppen sind ein besonderer Gefahrenbereich. Sie sollen durch ein stabiles Geländer gesichert sein, die Absätze farblich markiert und rutschfest ausgestattet sein.

Die Rutschsicherung von Teppichen, Fußmatten im Nassbereich und vor der Haustüre sollte durch entsprechende Unterlagen erfolgen.

In der Badewanne helfen Gummimatten und Haltegriffe das Ausrutschen zu vermeiden.

Tragen sie entsprechendes, der Situation angepasstes Schuhwerk.

Auch zu Hause sind Filzpantoffel zu wenig sicher. Hausschuhe mit rutschfester Sohle geben mehr Halt.

Turnschuhe zum Wandern oder Bergsteigen sind ungeeignet. Verwenden sie gute Trekking- oder Bergschuhe damit das Umknicken und damit mögliche Brüche vermieden werden können.

Im Winter sind die Straßenverhältnisse bei der Wahl des Schuhs unbedingt zu berücksichtigen. Winterschuhe brauchen ein gutes Profil.

Setzen sie eine stabile Haushaltsleiter ein, wenn sie aus der Höhe etwas holen wollen. Ein Eimer oder ähnliches kippt zu leicht um.

Beim Arbeiten auf Dächern und in Bäumen sichern sie die Leiter unbedingt.

Fürs Fahrradfahren ist das Tragen des Helms eine absolute Pflicht.

Beim Umgang mit Gartengeräten und Hausmaschinen achten sie auf den sachgerechten Einsatz, z.B. Tragen einer Schutzbrille beim Holzhacken und Sägen, keine Rasenmäherreparatur bei laufendem Motor.....

Beim Wintersport sollten einige Punkte beachtet werden: Das Material muss profimäßig vom Fachmann eingestellt und überprüft werden.

Kaufen sie kein Material das sie in der Sportausübung überfordert. Machen sie vor dem Sport Muskeldehnungsübungen.

Seniorenheimnotruf

Zum Abschluss möchte ich ihnen noch ein System vorstellen, das ihnen - falls doch einmal etwas passiert – schnelle Hilfe garantiert.

Das ist der sogenannte Seniorenheimnotruf:

Ein uhrenhaftes Amulett, das man ums Handgelenk trägt oder um den Hals hängt, verbindet sie als Sender direkt mit der Rettungsleitstelle des jeweiligen Bezirkes. Dort wird von jedem Teilnehmer ein Wohnungsschlüssel aufbewahrt, sodass im Notfall ein schneller Zugang zur verunglückten Person gewährleistet ist.

Zusammenfassung

Diese Tipps –so einfach sie erscheinen – sind wirksame Unfallvermeider, wenn man sie konsequent beherzigt.

Die Verantwortung für die eigenen Vorsorge trägt jeder selbst!

Gesundheit ist kein Privileg der Jugend – aber es liegt an jedem Einzelnen, sie auch zu bewahren.