

Sturz als Warnsignal wahrnehmen

Geriatr Markus Minder referierte vor der Ämtler Parkinson-Selbsthilfegruppe

Für den September-Treff der Parkinson-Selbsthilfegruppe Bezirk Affoltern konnte Initiantin Rita Ackermann Markus Minder, den ärztlichen Leiter des Spitals Affoltern, als Referent gewinnen. Vor fast 50 Zuhörerinnen und Zuhörern sprach er am Donnerstag im Mehrzwecksaal Rigi der Langzeitpflege Sonnenberg.

.....
VON THOMAS STÖCKLI

Seit zwölf Jahren ist er als Geriater am Spital Affoltern tätig, seit dem Abgang von Roland Kunz vor fünf Jahren als Chefarzt und neu auch als ärztlicher Leiter. Die meiste Zeit sei er aber immer noch am Betreuen von Patienten, betonte Markus Minder zu Beginn seines Referats vor der Ämtler Parkinson-Selbsthilfegruppe, «und das macht mir auch Freude.»

Ein grosses Thema in seinem Alltag sind Stürze. «Auf der Geriatrie ist das die Ursache für mehr als die Hälfte der Hospitalisationen», so Minder. Die meisten kommen als Notfall über die Chirurgie in die Geriatrie – mit dem Ziel,

möglichst schnell wieder nach Hause gehen zu können.

Das statistische Risiko, mindestens einmal im Jahr zu stürzen, liegt bei Über-80-Jährigen bei rund einem Drittel. «Sich unvermittelt hilflos am Boden wiederzufinden, das macht nicht nur Angst», so Minder, sondern könne auch ein vorher positives Lebensbild durcheinanderbringen. Liegt man auf dem kalten Küchenboden kann eine Unterkühlung bis zu einer Lungenentzündung resultieren. Weiter drohen Druckgeschwüre, Flüssigkeitsmangel und allenfalls auch Nierenversagen. Nicht selten bleiben ältere Menschen nach einem Sturz nämlich für mehrere Stunden oder gar Tage liegen. «Das löst auch psychisch etwas aus. Und wenn man das nicht erkennt, dann hemmt das stark in der Rehabilitation.»

Bewegung, die Freude macht

Meist ist es nicht eine einzige Ursache, die zum Sturz führt. So kann etwa zum Parkinson noch eine Lungenentzündung und eine andere Belastung dazukommen. Den Sturz versteht der Geriater denn auch als Warnsignal, als Anlass, genau hinzuschauen. Ziel sei es, möglichst alle



Markus Minder, Geriater und ärztlicher Leiter Spital Affoltern. (Archivbild zvg.)

Sturz-Ursachen zu eliminieren. Wobei er relativiert: «Verhindern kann man Stürze nicht.»

Eine wichtige Rolle kommt auch der Prävention zu: eiweissreiche Ernährung, Vitamin D, Ängste abbauen – und Bewegung. Bei der Ämtler Parkinson-Selbsthilfegruppe rennt er damit offene Türen ein: Die monatlichen Treffs starten jeweils mit Übungen, diesmal

Gesichtstraining und Qigong. Unter Anleitung von Mitglied Andreas Müller lockern und aktivieren die Parkinson-Betroffenen und ihre Angehörigen mit einfachen Übungen den ganzen Körper.

Ein grosses Thema in der Altersmedizin ist der Muskelabbau: Ab 40 Jahren verliere man pro Jahr ein Prozent der Muskulatur, nennt Minder eine Faustregel. Drum sei es wichtig, möglichst

schnell wieder zu mobilisieren, Kraft, Ausdauer und Gleichgewicht zu trainieren. «Am besten ist es, Bewegung in den Alltag zu integrieren», rät der Geriater seinem Publikum. Tanzen sei super, oder Tai-Chi – «vor allem muss es Freude machen.» Weiter empfiehlt der Fachmann: Gehhilfen nutzen, Stolperfallen im eigenen Haushalt entfernen, gutes Licht, keine Hektik sowie Handläufe nutzen und Stühle mit stabiler Armlehne.

Grosser Zulauf

Mit der Lancierung der Parkinson-Selbsthilfegruppe hat Rita Ackermann offenbar einen Nerv getroffen. Die Nachfrage ist so gross, dass auf die Gründungsgruppe bereits eine zweite gefolgt ist. Und im kommenden Jahr soll eine weitere Gruppe nur für Angehörige folgen. Nach einer informativen Stunde und der Möglichkeit, ihre Fragen einbringen zu dürfen, liessen die Gruppenteilnehmer den Treff gemütlich bei einer Tasse Kaffee ausklingen.

Selbsthilfegruppe für parkinsonerkrankte Menschen im Bezirk Affoltern, Kontakt: Rita Ackermann, Telefon 079 691 74 53, ritaackermann@bluewin.ch.