



Informationsblatt zum Vorbeugen von Stürzen (für Betroffene/Angehörige)

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Sie dabei unterstützen, sich verständlich mit dem Vorbeugen von Stürzen auseinander zusetzen. Durch das Erkennen von Sturzrisikofaktoren und das Durchführen von Maßnahmen zur Reduzierung des Sturzrisikos kann die Gefahr eines möglichen Sturzes reduziert werden.

Die Inhalte dieses Informationsblattes berücksichtigen die Vorgaben des Nationalen Expertenstandard Sturzprophylaxe und stimmen mit dem aktuellen Stand pflegewissenschaftlicher Erkenntnisse überein.

Was ist ein Sturz?

Ist jenes Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer tieferen Ebene zum Liegen kommt.

Warum kommt es zum Sturz?

Stürze gehören zum Leben dazu. Jeder kann einmal das Gleichgewicht verlieren und stürzen. Jedoch steigt das Risiko von Stürzen mit schweren oder sogar tödlichen Folgen im Alter erheblich an.

Oftmals führen viele Einzelfaktoren zu einem Sturz. Um das Risiko eines Sturzes und dessen Folgen zu reduzieren ist es also notwendig, mögliche Risikofaktoren zu erkennen und, wenn möglich, auszuschalten oder zu minimieren. Hierbei sind sowohl intrinsische, also in der Person liegende, als auch extrinsische, also äußere Faktoren, zu beachten.

Intrinsische Faktoren

- Angst vor Stürzen: Einhergehend mit dem möglichen Nachlassen der körperlichen Kräfte können viele Tätigkeiten nicht mehr mit der gewohnten Sicherheit durchgeführt werden. Die Angst vor Stürzen „lähmt“.
- Einschränkungen des Bewegungsapparates: Körperliche Veränderungen, die Auswirkungen auf das Stehen und Gehen haben wie z. B. Schlaganfall mit Lähmung, Morbus Parkinson etc., führen zu Problemen mit dem Gleichgewicht, der Bewegungsfähigkeit und der Motorik. Damit steigt das Sturzrisiko.
- Sehbeeinträchtigungen: Ein erhöhtes Sturzrisiko besteht bei Beeinträchtigung der Sehschärfe, ungünstigen Lichtverhältnissen und unangepassten Sehhilfen.
- Bewusstseinsveränderungen: Beeinträchtigungen aufgrund von Verwirrtheit, Demenz und Depression haben Einfluss auf Wahrnehmungs- und Einschätzungsfähigkeit von Umgebung und Situation sowie auf Bewegung und Gangbild.
- Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen: Menschen mit Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen können, z. B. Blutzuckerentgleisung, Herzrhythmusstörungen, Epilepsie etc., haben ein erhöhtes Sturzrisiko.
- Beeinträchtigungen bei der Ausscheidung: Bei unwillkürlichem Urinabgang sowohl bei Tag aber vor allem auch in der Nacht, bei Durchfall und der Einnahme von entwässernden Tabletten steigt die Gefahr eines Sturzes, da die Toilette möglichst schnell erreicht werden will, die Beweglichkeit aber eingeschränkt ist.

Extrinsische Faktoren

- Sturzbegünstigende Kleidung: Vor allem falsches Schuhwerk („Schlappen“) und nicht passende Kleidung erhöhen die Sturzgefahr.
- Bewusstseinsbeeinträchtigende Medikamente: Die Einnahme von Schlafmitteln, Beruhigungsmitteln und blutsenkenden Mitteln kann die Sturzgefahr erhöhen.
- Sturzbegünstigendes Umfeld: Schlechte Beleuchtung, Stolperfallen (Kabel, Teppichkanten, Türschwellen), fehlende Haltegriffe, Stufen und Treppen in- und außerhalb der Wohnung können einen Sturz begünstigen.

Welche Gefahren treten auf?

Knochenbrüche (z. B. der Arme, Wirbelkörper, Hüfte, Oberschenkelhals) nach einem Sturz zählen zu den häufigsten Unfallverletzungen bei älteren Menschen. Stürze und sturzbedingte Verletzungen sind häufig schwerwiegend und die Folgen reichen von stationären Behandlungen über den Verlust der Selbständigkeit bis hin zur dauerhaften Pflegebedürftigkeit.



Welche Folgen treten auf?

- Verletzungen, Behinderungen, Schmerzen, Operationen
- Verlust des Selbstvertrauens, Angst erneut zu stürzen
- Mobilisationsverlust, Muskelschwund
- Immobilität und Pflegebedürftigkeit

Welche vorbeugenden Maßnahmen gibt es?

Technische Hindernisse/Gefahren beseitigen wie Unebenheiten im Fußbodenbereich (Schwellen, Kabel, etc.)

- Rutschgefahr von Teppichen verhüten
- auf Beleuchtung, auch in Nebenräumen achten
- Rollstühle/Toilettenstühle feststellen
- farbige Gestaltung exponierter (Raum-) Elemente
- freie Laufwege schaffen
- Halte- und Stützvorrichtungen anbringen
- blendenden Lichteinfall vermeiden
- Wohnung übersichtlich und gleich bleibend gestalten
- verschüttete Flüssigkeiten aufwischen
- die Festigkeit von Haltegriffen überprüfen
- Stufenkanten mit Antirutschprofil versehen
- kleine Stufen ausgleichen oder kennzeichnen
- herumstehende Gegenstände oder Möbel entfernen
- Orientierung erleichtern
- Sitzgelegenheiten mit gerader Sitzfläche und erhöhtem Niveau schaffen (erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen)

Medizinische Gefahren beachten

- bei Einnahme von Medikamenten, die die Wahrnehmung, Koordination oder Motorik beeinträchtigen, sind erhöhte Aufmerksamkeit und gezielte Hilfestellung erforderlich
- Prothesen, orthopädische Halte- und Stützapparate lassen Sie ausschließlich von Fachleuten anpassen. Das richtige Benutzen und der Umgang brauchen Einübung
- bei Einnahme von Diuretika und Abführmitteln besteht erhöhte Gefährdung, da der Betroffene evtl. eilig die Toilette aufsucht und nicht auf Hilfe wartet
- Funktionsfähigkeit von Schuhen, Brille, Hörgerät, Gehhilfe, Stock, Rollstuhl, Beinprothesen regelmäßig überprüfen

Pflegerische Gefahren ausschließen, Situation optimieren

- Betthöhe optimal einstellen
- Krankengymnastik zur Schulung des Gleichgewichtes und des sicheren Gehens
- sicheres Fortbewegen schulen
- den Einsatz von Seh- und Hörhilfen anregen
- Toilettenstuhl wenn erforderlich ans Bett stellen (feststellen)
- auf Erschöpfungszeichen und Alkoholisierungszustände achten
- gegebenenfalls Einsatz von Hüftprotektoren
- Transferaktionen unter Anleitung und mit Hilfestellung trainieren
- Einsatz von Hilfsmitteln (Gehstock, Rollator) unter Aufsicht üben

Quelle: ASB Ambulante Pflege GmbH Bremen

Wir bedanken uns für Ihre Aufmerksamkeit. Bei allen auftretenden Problemen haben Sie mit uns stets einen kompetenten Ansprechpartner, der Ihnen ebenso wie Ihr behandelnder Arzt mit Rat und Tat zur Seite steht. Bei Fragen oder Problemen sprechen Sie unsere MitarbeiterInnen vor Ort an oder melden sich bei uns im Büro unter: **Telefon: 08086 511**

*Mit den besten Wünschen zur Genesung,
die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Ihres ambulanten Pflegedienstes*