

Beratungsleitfaden für Bewohnerinnen und Bewohner, Gäste, Pflegebedürftige und ihre Bezugspersonen sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Sturzprophylaxe

Wir möchten Sie im Umgang mit gesundheitlich schwierigen Situationen und Risiken unterstützen. Unsere Fachkräfte beraten Sie gerne persönlich und umfassend zu prophylaktischen Möglichkeiten und Angeboten in der Pflege und sozialen Betreuung. Ihre Selbständigkeit, persönlichen Wünsche, Selbstbestimmung und Teilhabe liegen uns am Herzen.

Was ist überhaupt ein Sturz?

Ein Sturz ist ein Ereignis, bei dem der Betroffene unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer anderen tieferen Ebene aufkommt. Stürze stellen insbesondere für ältere und kranke Menschen ein hohes Risiko dar.

Es gibt eine Reihe von Sturzrisikofaktoren!

Diese Faktoren erhöhen das Risiko zu stürzen. Es ist wichtig, diese zu kennen und zu wissen, welche auf Sie zutreffen. Die Sturzrisikofaktoren betreffen verschiedene Bereiche. Wir haben diese zusammengestellt.



a. Personenbezogene Risikofaktoren

- die Beeinträchtigung einer Körperfunktion : Gehprobleme, Gleichgewichtsstörungen, bestimmte Erkrankungen, Sehbeeinträchtigungen, Inkontinenz
- Einschränkungen der sensiblen Wahrnehmung des Körpers : Gefühllosigkeit oder Lähmungen in den Beinen oder Füßen, Depression
- Gesundheitsstörungen : Schwindel, kurzzeitigem Verlust des Bewusstseins, starke körperlicher Schwäche
- akute und/oder chronische Beeinträchtigung des Denkvermögens: Delir und Demenz
- Sturzangst
- Sturzvorgeschichte

b. Medikamentenbezogene Risikofaktoren

- Psychopharmaka
- Blutdrucksenkende Medikamente
- Antidepressiva
- Einnahme mehrere Medikamente

c. Umgebungsbezogene Risikofaktoren

- Freiheitsentziehende Maßnahmen
- Gefahrenquellen in der Umgebung (lose Kabel)
- glatte Fußböden
- fehlende Haltemöglichkeiten (im Innen- und Außenbereich)
- geringe Beleuchtung, zu schwache Lichtkontraste
- ungeeignetes Schuhwerk
- Unebene Wege und Straßen, Wetterverhältnisse (Glatteis, Schnee)



Welche Möglichkeiten und Maßnahmen zur Sturzprophylaxe gibt es?

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten und entsprechend Maßnahmen, das Sturzrisiko vorbeugend zu verringern. Es ist wichtig, diese zu kennen und zu wissen, welche hiervon individuell umsetzbar sind. Diese Möglichkeiten und Maßnahmen fördern die Mobilität.

a. Personenbezogene Maßnahmen

- Beratung
- Haus-Notrufsystem
- Kraft- Balancetraining
- Bewegungsangebote und Mobilitätsförderung
- Geeignete Hilfsmitteln : Rollator, Rollstuhl, Hüftprotektoren, Sturzmatten, Niederflurbett



b. Medikamentenbezogene Maßnahmen

- Anpassung von Medikamenten, die das Sturzrisiko erhöhen

c. Umgebungsbezogene Maßnahmen

- Anpassung von geeigneten Schuhen
- Gehtraining mit Hilfsmitteln
- Stolperfallen beseitigen
- Lichtverhältnisse anpassen
- Haltemöglichkeiten anbringen



Gerne unterstützen wir Sie, und stimmen Ihre Bedürfnisse und Wünsche mit unserer fachlichen Einschätzung und den Möglichkeiten zur Verringerung des Sturzrisikos ab.

Quellen: Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege, DNQP

