



Vorbeugen von Stürzen

Informationen für pflegende
Angehörige und Pflegebedürftige

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH

Vorbeugung von Stürzen Ein Informationsblatt für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige

*Liebe Angehörige,
liebe Pflegebedürftige,*

mit dieser Informationsbro-
schüre möchten wir, die ASB
Ambulante Pflege GmbH,
Sie dabei unterstützen, sich
verständlich mit der Vorbeu-
gung von Stürzen auseinan-
der zusetzen.

Durch das Erkennen von
Sturzrisikofaktoren und das
Durchführen von Maßnah-
men zur Reduzierung des
Sturzrisikos kann die Gefahr
eines Sturzes bzw. können
die Folgen eines möglichen
Sturzes reduziert werden.

Die Inhalte dieses Informa-
tionsblatts berücksichtigen
die Vorgaben des Nationa-
len Expertenstandard Sturz-
prophylaxe und stimmen mit
dem aktuellen Stand pflege-
wissenschaftlicher Erkennt-
nisse überein.

Bei Fragen stehen wir Ihnen
vor Ort gerne mit Rat und
Tat zur Seite. Oder rufen Sie
uns an. Unsere Telefonnum-
mern finden Sie auf der
Rückseite dieses Informati-
onsblattes.



Gefahr erkannt – Sturz gebannt?

Ein Sturz wird definiert als ... jedes Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder einer tieferen Ebene zu liegen kommt (DNQP 2013).

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.

Dreißig Prozent der 65-Jährigen und vierzig Prozent der über 80-Jährigen stürzen mindestens ein Mal pro Jahr.

Zehn Prozent der Stürze verursachen ernsthafte Verletzungen wie Brüche der Hüfte, der Arme oder der Wirbelkörper.

Die Zahl der Schenkelhalsbrüche in Deutschland wird pro Jahr auf 135.000 geschätzt.



Sturzfolgen zählen deshalb zu den häufigsten Ursachen für Pflegebedürftigkeit bei älteren Menschen.

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.

Der Sturz: ein Ereignis – viele Ursachen

Um das individuelle Sturzrisiko einschätzen zu können ist es wichtig, die eigenen Sturzrisikofaktoren zu kennen:

Hierbei sind sowohl in der Person liegende Faktoren, als auch äußere Faktoren zu beachten.

Personenbezogene Faktoren:

1. 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“.

2. Einschränkungen des Bewegungsapparates:

Körperliche Veränderungen, die Auswirkungen auf das Stehen und Gehen haben wie zum Beispiel Schlaganfall mit Lähmung, Morbus Parkinson etc., führen zu Problemen mit dem Gleichgewicht, der Bewegungsfähigkeit und der

Motorik. Damit steigt das Sturzrisiko.

3. Sehbeeinträchtigungen:

Ein erhöhtes Sturzrisiko besteht bei Beeinträchtigung der Sehschärfe, ungünstigen Lichtverhältnissen und unangepassten Sehhilfen.

4. Bewusstseinsveränderungen:

Beeinträchtigungen aufgrund von Verwirrtheit, Demenz und Depression haben Einfluss auf Wahrnehmungs- und Einschätzungsfähigkeit von Umgebung und Situation sowie auf Bewegung und Gangbild.

5. Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen:

Menschen mit Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen können, zum Beispiel Blutzuckerentgleisung, Herzrhythmusstörungen, Epilepsie etc., haben ein erhöhtes Sturzrisiko.

6. 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 soll, die Beweglichkeit aber eingeschränkt ist.

Faktoren, die nicht den Menschen selbst, sondern die Umgebung oder die Medikamenteneinnahme betreffen sind:

1. sturzbegünstigende Kleidung:

Vor allem falsches Schuhwerk („Schlappen“) und nicht passende Kleidung erhöhen die Sturzgefahr.

2. Medikamente:

Die Einnahme von Schlafmitteln, Beruhigungsmitteln und blutdrucksenkenden Mitteln kann die Sturzgefahr erhöhen. Außerdem kann die Einnahme einer Vielzahl von Medikamenten

(ab ca. 5 unterschiedlichen Präparaten) zu Neben-/ Wechselwirkungen mit Kreislauf-/ Gleichgewichtsstörungen führen.

3. sturzbegünstigendes Umfeld:

Schlechte Beleuchtung, Stolperfallen (Kabel, Teppichkanten, Türschwellen), fehlende Haltegriffe, Stufen und Treppen in- und außerhalb der Wohnung können einen Sturz begünstigen.

4. Freiheitseinschränkende Maßnahmen:

Freiheitseinschränkende Maßnahmen (z.B.: das Abhalten vom Aufstehen) zur Sturzvermeidung führen zu einem Verlust an körperlichen Fähigkeiten und damit zur Erhöhung der Sturzgefahr.

Maßnahmen zur Reduzierung des Sturzrisikos

Die folgende Auflistung soll Ihnen einen Überblick über Möglichkeiten der Reduzierung der Sturzgefahr geben.

1. Angst vor Stürzen:

Um die Angst vor möglichen Stürzen zu reduzieren ist es sinnvoll, sich mit den **eigenen Risikofaktoren** auseinander zu setzen und so viele Faktoren wie möglich auszuschalten. Regelmäßiges **körperliches Training** zur Erhaltung der Beweglichkeit und Kraft geben Sicherheit. Ein **Hausnotrufgerät** kann zwar den möglichen Sturz nicht vermeiden, gibt jedoch die Sicherheit, dass jederzeit Hilfe erreichbar ist.



Maßnahmen zur Reduzierung des Sturzrisikos

2. Einschränkungen des Bewegungsapparates:

Am Wichtigsten ist es, die Einschränkungen so gering wie möglich zu halten. Dafür ist auch hier – wenn möglich – ein regelmäßiges körperliches Training zur Erhaltung der vorhandenen Fähigkeiten wichtig. Sollten schmerzhafte Erkrankungen wie beispielsweise Rheuma Grund der Einschränkungen sein, so ist eine passende Schmerztherapie sehr wichtig.

Um eine Bewegungseinschränkung so gut wie möglich auszugleichen gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln wie zum Beispiel den Gehstock oder Rollator, den Rollstuhl, den Bettlift aber auch Schienen für Beine oder Arme (Orthesen). Sie sollten sich über Möglichkeiten der Hilfsmittelversorgung und den Umgang

beraten lassen. Überstürztes Handeln (Aufspringen, schnelles Losgehen) sollte unbedingt vermieden werden. Sollte es dennoch zu einem Sturz kommen, können Hüftprotektoren einen hohen Schutz vor Brüchen des Oberschenkelhalses bieten.



Foto: © Birgit Reitz-Hofmann



3. Sehbeeinträchtigungen:

Wichtig ist hier die regelmäßige (mindestens jährliche) Kontrolle der Augen durch den Augenarzt. Bei einer bestehenden Sehschwäche sollte die individuell angepasste Sehhilfe immer getragen werden. Die Wohnräume sollten optimal beleuchtet und die Lichtschalter gut erreichbar sein. Stolperfallen wie Teppichkanten und Kabel sollten unbedingt entfernt werden.

4. Bewusstseinsveränderungen:

Bedeutend ist hier das Wissen um das erhöhte Sturzrisiko bei bestimmten Erkrankungen. Einige Erkrankungen können ggf. durch die medikamentöse Einstellung durch den Arzt gelindert werden (zum Beispiel Depressionen).

5. Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen:

Auch hier ist das Wissen um das erhöhte Sturzrisiko entscheidend. Außerdem sollte auf die regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente (Insulin, Blutdruck-/Herzmedikamente) geachtet werden. Die Kontrolle der Vitalzeichen (Blutzucker, Blutdruck) ist ein weiterer notwendiger Punkt, um das Abweichen der Werte schnellstmöglich zu bemerken. Sollte es dennoch zu einem Sturz kommen, bieten auch hier Hüftprotektoren einen guten Schutz vor Brüchen des Oberschenkelhalses. Das Anbringen eines Kantenschutzes schützt vor Verletzungen durch den Sturz auf scharfe Ecken/ Vorsprünge.

6. Beeinträchtigungen bei der Ausscheidung:

Heutzutage gibt es eine Vielzahl von Hilfsmitteln, die bei Beeinträchtigungen der Ausscheidung helfen können. Die Auswahl reicht von kleinen, anatomisch geformten Einlagen für Frauen über Tropfenfänger für Männer bis hin zu Inkontinenzhosen mit hohen Saugstärken. Viele Apotheken halten Probeexemplare vor.

Um ein überstürztes Losgehen aufgrund des plötzlichen Harndrangs zu vermeiden, können regelmäßige Toilettegänge zu festen Zeiten eingeplant werden. Bei der Nutzung der Toilette können Toiletten-sitzerhöhungen und Haltegriffe die Sicherheit erhöhen.

Das Nutzen einer Urinflasche oder eines Toilettenstuhls während der Nacht reduziert die Gefahr des nächtlichen Sturzes.



Foto: © Ekkehard Stein

Folgende Maßnahmen können das Sturzrisiko im Bereich der Umgebung reduzieren:

1. sturzbegünstigende Kleidung:

Bei der Auswahl der Kleidung sollte darauf geachtet werden, dass immer passendes, festes Schuhwerk getragen wird (keine „Pantoffeln“). Die gewählte Kleidung sollte passen, also nicht zu groß sein, damit zum Beispiel ein Runterrutschen der Hose/des Rocks nicht zur Sturzfalle wird. Außerdem sollte die Kleidung möglichst keine großen Schlaufen haben, damit ein Hinterhaken an Türklinken etc. vermieden werden kann.

2. Medikamente:

Auch hier ist das Wissen um ein erhöhtes Sturzrisiko durch die Medikamente sehr wichtig. Gerade sehr starke Schmerz- und Beruhigungsmittel führen durch ihre Wirkung direkt im Gehirn auch zu Schwindel und Müdigkeit. Dies ist leider nicht vermeidbar. Um mögliche Sturzfolgen zu minimieren gelten viele der bereits genannten Maßnahmen. Bei der Einnahme einer Vielzahl von Medikamenten sollte Ihr behandelnder Arzt regelmäßig eine Neube-

wertung und ggf. Anpassung der notwendigen Medikation vornehmen. Wechselwirkungen der Medikamente untereinander sollten unbedingt beachtet werden.

3. sturzbegünstigendes Umfeld:

Für den Bereich des sturzbegünstigenden Umfeldes gelten viele bereits genannte Maßnahmen. Wichtig ist das Entfernen von so genannten Stolperfallen wie

- hochstehende Ecken und Kanten von losen Teppichen und Läufern: Antirutschmatten oder Klebebeläge nutzen, damit die Teppichware nicht verrutscht,
- Türschwellen: wenn möglich entfernen, sonst ggf. eine kleine Rampe einbauen,
- Verlängerungsschnüre und Telefonkabel quer durchs Zimmer: möglichst an der Wand verlegen, schnurloses Telefon nutzen,
- ausreichende Beleuchtung: Achten Sie auf Lampen mit ausreichender Helligkeit, nutzen Sie Nachtlampen.

Leben im Alter: Vorbeugen von Stürzen

Nutzen Sie außerdem die auf dem Markt erhältlichen Hilfsmittel, um Ihr Lebensfeld so sicher wie möglich zu gestalten:

- Haltegriffe an Wänden, Treppen und im Bad,
- Badehocker und

Badewanneneinstiegshilfen,

- Türen vor Treppen,
- Treppenlifte, Pflegebett oder höhenverstellbaren Einlegerahmen zum sicheren Ausstieg aus dem Bett.



Zuhause im Alter – aber sicher!

Fon 0421 – 38 98 202



Noch Fragen?

Brauchen Sie Unterstützung bei der Beschaffung von Hilfsmitteln oder eine individuelle Beratung? Bei Fragen stehen wir Ihnen vor Ort gerne mit Rat und Tat zur Seite. Oder rufen Sie uns an. Unsere Telefonnummern finden Sie auf der Rückseite dieses Informationsblattes.

Quellennachweis:

Deutsches Netzwerk für Qualitätssicherung in der Pflege (DNQP) (Hrsg.) (2013) *Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege*. Fachhochschule Osnabrück.

Aktion DAS SICHERE HAUS + Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV) (Hrsg.) (2017) *Sicher leben auch im Alter – Sturzunfälle sind vermeidbar*.

**Arbeiter-Samariter-Bund
Ambulante Pflege GmbH
Geschäftsführung**
Elisabeth-Selbert-Straße 3
28307 Bremen

Ihr Ansprechpartner:

Stefan Block
Geschäftsführer

Telefon: 0421 4 17 87-16
Telefax: 0421 4 17 87-47

Stefan.Block@asb-bremen.de
www.asb-bremen.de/ambulante-pflege
www.asb-ambulante-pflege.de

Geschäftsführung: Stefan Block & Volker Wehmann |
Vorsitzender des Aufsichtsrates: Jürgen Lehmann | Amtsgericht
Bremen | HRB 19744 HB: ASB ambulante Pflege GmbH

Standorte

**Pflegedienst Mitte
(Bremen Süd & Bremen West)**
Langemarckstraße 138
28199 Bremen

PDL: Susanne Frost
Telefon: 0421 59 80 104
Telefax: 0421 50 32 16
Susanne.Frost@asb-bremen.de

**Pflegedienst Ost
(Bremen Ost)**
Elisabeth-Selbert Straße 3
28307 Bremen

PDL: Erika Mahnken
Telefon: 0421 4 17 87 11
Telefax: 0421 4 17 87 47
Erika.Mahnken@asb-bremen.de

**Pflegedienst Nord
(Bremen Nord & um zu)**
Bremerhavener Heerstraße 30
28717 Bremen

PDL: Melanie Zimmermann
Telefon: 0421 6 93 66 15
Telefax: 0421 6 93 66 18
Melanie.Zimmermann@asb-bremen.de

**Pflegedienst West
(östl. Vorstadt/ Peterswerder)**
Hamburger Straße 154
28205 Bremen

PDL: Annica Kehlenbeck
Telefon: 0421 69 63 98 70
Telefax: 0421 69 63 98 72
Annica.Kehlenbeck@asb-bremen.de

**Wir helfen
hier und jetzt.**

S ASB

Ambulante Pflege GmbH