

Sturzprophylaxe

Wie verhindere ich, dass jemand stürzt?

Wie erkenne ich, dass jemand sturzgefährdet ist?

Ein Ratgeber für ehrenamtliche Mitarbeiter der Nachbarschaftshilfe +



Was ist ein Sturz?



Definition eines Sturzes

Ein Sturz ist ein unfreiwilliges, plötzliches, unkontrolliertes Herunterfallen oder –gleiten des Körpers in eine tiefere Ebene aus dem Sitzen, Stehen oder Liegen. Als Sturz bzw. Beinahe-Sturz ist auch zu verstehen, wenn ein solches Ereignis nur durch ungewöhnliche Umstände, die nicht im Patienten selbst begründet sind, verhindert wurden, z.B. durch das Auffangen durch eine andere Person.

Quelle: DEGAM Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin



ZIELE

- frühzeitiges Erkennen eines Sturzrisikos;
- sichere Bewegungsabläufe;
- Eigeninitiative der Bewegung des Patienten fördern;
- guter Ernährungs- und Flüssigkeitszustand;
- kontinuierliche Beobachtung des Verlaufes.



Faktoren die zu einem Sturz führen können

**INTERNE Faktoren
(intrinsisch)**

**EXTERNE Faktoren
(extrinsisch)**



Interne Faktoren

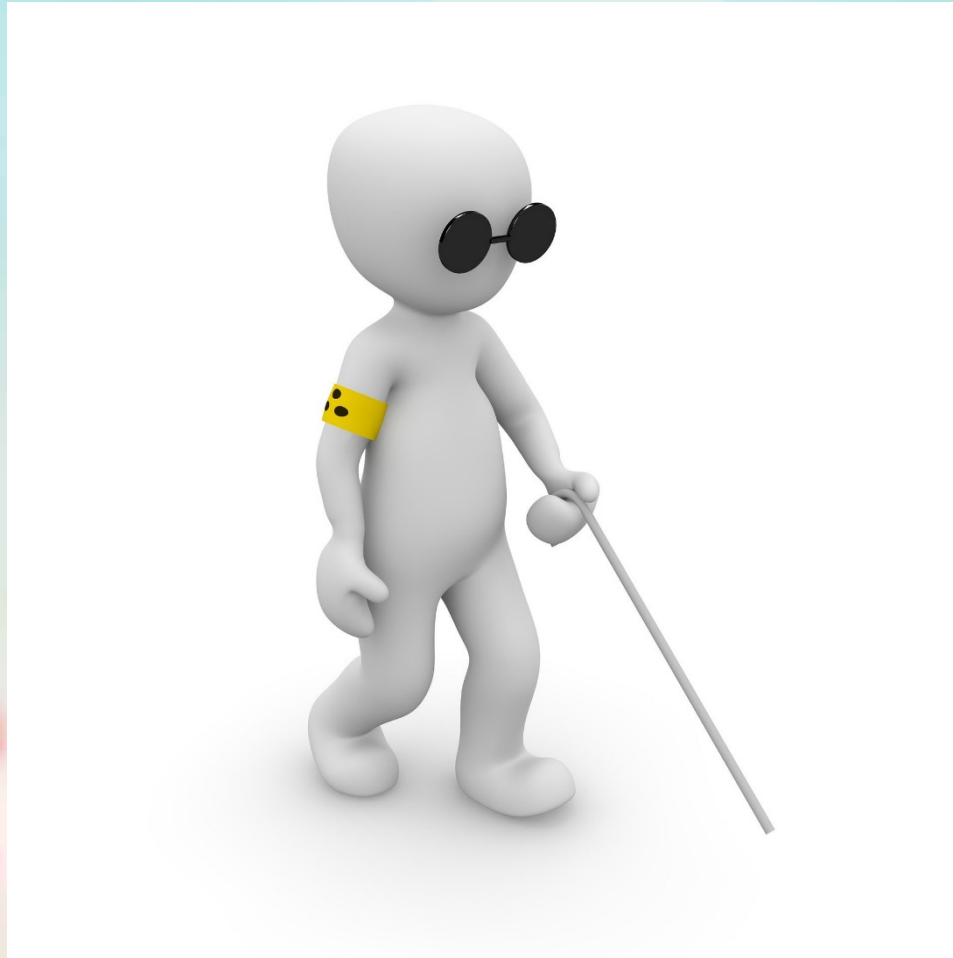
- fehlende Körperbalance
- eingeschränkte Bewegungsfähigkeit
- akute oder chronische Erkrankungen
(z.B. Parkinson)
 - Sehbeeinträchtigungen
- Die 3 D's (Demenz, Depression, Delir)
 - Inkontinenz
- Angst vor früheren Stürzen



Beeinträchtigung der Sehkraft

volkshilfe.
BURGENLAND

Mobile Hauskrankenpflege



Externe Faktoren

- Medikamente
 - Umgebungsfaktoren
- Stolpergefahren (Teppiche, Haustiere)
 - fehlende Haltemöglichkeiten
 - glatte Böden
 - schlechte Beleuchtung
 - Schuhe, Kleidung
- unebene Straßen, Gehwege
- ungeeignete Aufstiegshilfen



Beeinträchtigung durch Medikamente



Die häufigsten Stolperfallen

volkshilfe.
BURGENLAND

Mobile Hauskrankenpflege



Die häufigsten Stolperfallen



Badezimmer

RUTSCHGEFAHR durch Nässe,
glatte Fliesen usw.



Gegenmaßnahmen:

- Anti-Rutschmatten
- Haltegriffe (Wanne, Dusche, WC)



Die häufigsten Stolperfallen

Teppiche

rutschende Teppiche und Teppichkanten

Gegenmaßnahmen:

- Anti-Rutschunterlagsmatte
- kaputte/ältere Teppiche tauschen
- ausreichend gute Beleuchtung



Die häufigsten Stolperfallen

Kleidung/Schuhe



zu große bzw. zu lange Kleidung,
unpassendes Schuhwerk

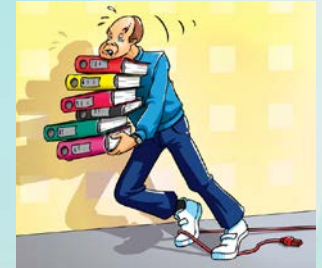
Gegenmaßnahmen:

- altersgerechtes Schuhwerk
- niedrige, geschlossene Schuhe
- Vermeidung von Schnürschuhen



Die häufigsten Stolperfallen

herumliegende
Gegenstände



Kabel, Haustiere, Bücher, kleine Sitzgelegenheiten, Spielzeug, Bodenvasen, Gehsteigkanten usw.

Gegenmaßnahmen:

- herumliegende Gegenstände verstauen bzw. versperren
- ausreichend gute Beleuchtung



Was ist zu tun?

- ehrenamtliche Mitarbeiter können drohende Gefahrenquellen, sofern möglich, entschärfen;
- Betroffene (bzw. Angehörige) in Gesprächen für derartige Gefahrenquellen sensibilisieren;
- Nicht unmittelbare behebbare Gefahrenquellen unbedingt bei den hauptamtlichen Mitarbeitern bzw. bei Kooperationspartner melden!
- Mitarbeiter der Volkshilfe Burgenland sind verpflichtet jegliche Einschränkung bei den Bewegungsabläufen an z.B. den Hausarzt weiterzuleiten, um entsprechende Maßnahmen setzen zu können.
- Auch eine lückenlose Dokumentation bzw. Weitergabe von Infos an KollegInnen ist von großer Bedeutung.



- Eine regelmäßige Überprüfung/Anpassung der verordneten Medikation sollte in Kooperation zwischen Volkshilfe Burgenland und dem Hausarzt erfolgen (insbesondere, um ungewollte Nebenwirkungen auszuschließen). Beispielsweise können bestimmte Beruhigungs- oder Schlafmittel das Sturzrisiko erhöhen.
- Sehbeeinträchtigungen stellen einen bedeutenden Sturzrisikofaktor dar. Demzufolge gilt es darauf zu achten, regelmäßig einen Augenarzt zu konsultieren, um frühzeitig Veränderungen/Verschlechterungen erkennen zu können (nur Sehbehelfe mit der richtigen Dioptrienstärke verwenden).



Tipps und Tricks

Praktische Übungen zur Sturzprophylaxe



Fragen/ Anregungen

volkshilfe.
BURGENLAND

Mobile Hauskrankenpflege

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

