



Pflegedienst ^{Plus}

LUX – HELIOS

72474 Winterlingen, Olgastrasse 72

Ambulante Pflege,
hauswirtschaftliche Versorgung
und Betreuung

Sturzprophylaxe: Einflussfaktoren - Maßnahmen

Wichtige Informationen für unsere Patienten und Angehörigen

Dieses Informationsblatt soll Ihnen Kenntnisse vermitteln, die das Auftreten von Stürzen beeinflussen. Darüber hinaus möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie mit diesem Problem umgehen können.

Allgemeine Informationen

„Ein Sturz ist ein Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder einer tieferen Ebene zu liegen kommt“ (Definition Sturz). So versteht man unter einem Sturz das Hinfallen, unfreiwillige Ausrutschen, Gleiten z.B. vom Badewannenrand oder Fallen von Personen von einem Sessel oder Stuhl auf den Boden. Ursachen hierfür können Kreislaufprobleme, Verlust der Motorik, Nachlassen der Sinne, Angst oder ein Hindernis sein.

Einflussfaktoren auf einen Sturz

- **Bewegungsfähigkeit:** Wenn die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist, führt dies häufig dazu, dass sich der Bewegungsradius verkleinert. Dies kann dann zu einem Abbau der Muskelkraft und damit zu einer körperlichen Schwäche führen. Der Gang wird unsicher, Stürze können die Folge sein.
- **Kleidung und Hilfsmittel:** Manchmal kann die Kleidung beim Gehen behindern oder die Beweglichkeit einschränken. Schlechtes Sehen oder Hören kann ebenfalls Auswirkungen auf die Beweglichkeit haben. Das Sehen der Umgebung, wie sie wirklich ist, erleichtert das Gehen und Bewegen. Gleiches gilt für Hörgeräte: Hörgeräte können verhindern, dass man erschrickt und infolge dessen fällt.
- **Wohnraum und Umgebung:** Auch der Wohnraum oder die Umgebung in der man sich aufhält, beeinflussen das Risiko zu stürzen. Möbel können Hindernisse darstellen, überstehende Teppichenden sind gefährliche Stolperfallen. Auf ausreichende Beleuchtung sollte ebenfalls geachtet werden.
- **Angst:** Alleine die Angst vor Stürzen hemmt die Freude an der Bewegung und führt zu einer verkrampften Haltung, was wiederum Stürze begünstigen kann.

Maßnahmen zur Sturzprophylaxe

Am wichtigsten ist es sich zu bewegen! Für die Mobilität ist es hilfreich, Bewegungen zu ermöglichen, Bewegung zu fördern und eine sichere Bewegung zu gewährleisten. Es gibt spezielle Übungen, die dem Vorbeugen von Stürzen dienen:

- Zehen anziehen, Beine abwechselnd anheben
- Mit den Händen pumpen (Faust machen und lösen)
- Betont langsames Aufstehen und Hinsetzen auf den Stuhl
- Balancetraining: abwechselnd, kreuzweise eine Hand zum Knie führen
- Muskeltraining: Gehstock im Sitzen quer halten und vor die Brust heben
- Krafttraining: Gehstock vor sich halten und mit einer Hand über die Andere entlang greifen; Wasserflasche stemmen



- Achten Sie darauf, dass die Kleidung die Bewegung nicht einschränkt. Sie sollte gut am Körper anliegen, aber nicht einengen. Besonders flatternde Hosenbeine oder lange Morgenmäntel sind gefährlich, weil man sich darin verhaken kann.
- Schuhe sollten fest sitzen und die Gelenke stützen
- Ableitungssysteme wie ein Katheterschlauch sollten möglichst nah am Bein, aber mit etwas Spiel angelegt werden.
- Hüftprotektoren sind ein wirksamer Schutz vor Sturzverletzungen im Hüftbereich.
- Entfernen Sie überstehende Teppichenden oder kleben Sie diese fest
- Bringen Sie, wenn möglich, Haltestangen (im Bad) an
- Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung der Wege (eventuell Nachtbeleuchtung)
- Bauen Sie Vertrauen in die Mobilität auf! Vermitteln Sie durch Ruhe und Vertrauen, einer sicheren Hilfestellung und durch klare Anweisungen Sicherheit in Bezug auf Mobilität. Immer wiederkehrende, gleich durchgeführte Transfers fördern das Vertrauen in sich selbst und in den Anderen.
- Überlegen Sie, ob Sie Maßnahmen wie Wohnberatung in Anspruch nehmen wollen. Auch eine Beratung durch den Hausarzt (eventuelle Verordnung von Physiotherapie) können Sie in Anspruch nehmen.
- Gegebenenfalls besteht die Möglichkeit, eine Schulung oder Beratung zum Thema Sturzprophylaxe in der eigenen Häuslichkeit (nach §37 sowie §45 SGB XI) in Anspruch zu nehmen. Wir informieren Sie darüber gerne. Diese Schulungen sind für Sie unentgeltlich!

Wenn es doch passiert ist.....

Ist es doch zu einem Sturz gekommen, ist das Wichtigste, Ruhe zu bewahren und auszustrahlen. Können die Gliedmaßen bewegt werden? Bestehen Schmerzen oder Verletzungen? Sollte Letzteres der Fall sein oder Zweifel daran bestehen, sollte die gestürzte Person in ihrer aktuellen Position gelassen werden, bis ein Arzt eingetroffen ist. Legen Sie ein Kissen zur Bequemlichkeit unter. Wenn keine Verletzungen vorliegen, sollte versucht werden, aus dem „Vierfüßlerstand“ aufzustehen. Achten Sie auch in den folgenden Stunden oder Tagen auf Schmerzäußerungen. Manchmal stellen sich Verletzungen Stunden oder Tage später heraus. Ist eine Person gestürzt, hilft es später dem Arzt, Therapeuten oder dem Pflegedienst, wenn die genauen Umstände des Sturzes bekannt sind. Daher kann es sinnvoll sein, einige Sätze zum Hergang des Unfalls zu notieren, wenn die Erinnerung noch frisch ist.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Merkblatt Informationen gegeben zu haben, die Sie unterstützen und Ihnen helfen, die häusliche Pflege sicherzustellen.

Ihre

Franziska Lux-Helios

Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen
Gesundheits- und Krankenpflegerin