

## Was ist ein Sturz?

„Ein Sturz ist ein Ereignis, bei dem Betroffene unbeabsichtigt auf den Boden oder auf einer anderen tieferen Ebene aufkommt.“<sup>1</sup>

### Was verändert sich im Alter?

Bei älteren Menschen erfolgt eine Vielzahl von Veränderungen, was eine Veränderung der Muskelmasse und/oder der Muskelkraft sein kann sowie eine Funktionsfähigkeitseinschränkung der Sinnesorgane.

Daher müssen sich ältere Menschen neuen Herausforderungen im Alltag stellen. Bei Stürzen fehlt hier die Reaktion, sich mit den Armen abzufangen und den Sturz abzubremesen.

## Was sind Sturzrisiken?

### Die Risikofaktoren werden in drei Risikogruppen eingeteilt:

1. Personenbezogene Risiken (z. B. motorische oder kognitive Einschränkungen)
2. Medikamentenbezogene Risiken (z. B. Psychopharmaka)
3. Umgebungsbezogene Risiken (z. B. glatte Fußböden, fehlende Haltegriffe) beschreiben alle Faktoren außerhalb des Menschen, also der Umgebungsbedingungen.

## Was können Sie als Angehörige tun?

Gerade beim Thema Mobilisierung können Sie eine wichtige Aufgabe übernehmen, denn Sie kennen die Vorlieben und Gewohnheiten Ihres Angehörigen besonders gut.

Das Ziel der Bewohner, der Angehörigen und aller an der Versorgung des Bewohners teilhabenden Berufsgruppen muss die Vermeidung eines Sturzgeschehens sein. Dazu müssen verschiedene aufeinander abgestimmte, aktivierende und rehabilitierende Maßnahmen durchgeführt werden. Die wichtigsten sind hierbei die Mobilisierung und die richtigen Nutzung der Hilfsmittel.



### Haben Sie noch Fragen?

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

**BELLINI Senioren-Residenzen GmbH**

[www.bellini-seniorenresidenzen.de](http://www.bellini-seniorenresidenzen.de)

# Sturz- prophylaxe

<sup>1</sup> Aus der Präambel zum Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege; 1. Aktualisierung 2013; DNQP

## Risikofaktoren

### Personenbezogene Risikofaktoren

- Stürze in der Vergangenheit
- Angst vor Stürzen
- Kontinenzprobleme
- Schlechter Allgemeinzustand
- Sehbeeinträchtigung
- Beeinträchtigung funktioneller Fähigkeit (z. B. Einschränkungen in den Aktivitäten des täglichen Lebens)
- Beeinträchtigung sensomotorischer Funktionen und/oder der Balance (z. B. Einschränkungen der Gehfähigkeit oder Balance-Störungen)
- Depression
- Gesundheitsstörungen, die mit Schwindel, kurzzeitigem Bewusstseinsverlust oder ausgeprägter körperlicher Schwäche einhergehen
- Kognitive Beeinträchtigungen (akut und/oder chronisch)
- Eingeschränkte Bewegungsfähigkeit
- Gleichgewichts- und Gangstörungen

### Medikamentenbezogene Risikofaktoren

- Antihypertensiva (Sammelbegriff für blutdrucksenkende Arzneimittel)
- Psychotrope Medikamente (Sammelbegriff für Suchtpotenzial durch die zentralvenöse Wirkungsmechanismus auf die Psyche wirkt), Psychopharmaka
- Polypharmazie (Polypharmazie wird oft auch als Multipharmazie bezeichnet. Es ist gleichzeitige Verordnung von mehreren Medikamenten bei einer Person).

### Umgebungsbezogene Risikofaktoren

- Freiheitsentziehende Maßnahmen
- Gefahren in der Umgebung (z. B. Hindernisse auf dem Boden, zu schwache Kontraste, geringere Beleuchtung)
- Inadäquates Schuhwerk

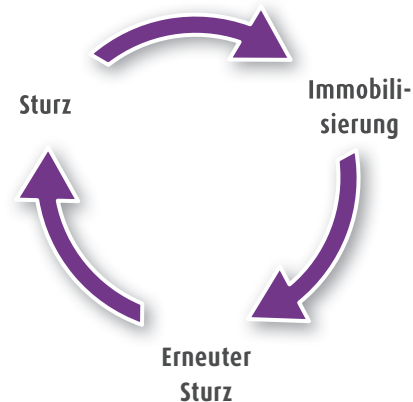
## Wie entsteht ein Sturz?

Sturzgeschehen sind selten auf nur eine Ursache zurückzuführen, in den meisten Fällen spielen mehrere Risikofaktoren eine Rolle.

### Was können Folgen von Sturzgeschehen sein?

Bei älteren Menschen stellen Stürze eine große Gefahr für die Gesundheit dar. Was zu einer Veränderung der Lebenssituation führen kann.

Sturzbedingte Folgen können Angst vor weiteren Stürzen sein oder auch Veränderungen der Alltagsgestaltung. Sturzfolgen können zu Einbußen der Lebensqualität führen wie z. B. Mobilitätseinschränkungen oder Einschränkung der Selbstbestimmung.



## Was kann gegen ein Sturzrisiko unternommen werden?

- Unsere Einrichtungen sind barrierefrei eingerichtet.
- Bitte nutzen Sie die vorhandenen Haltegriffe.
- Benötigen Sie Unterstützung beim Gehen, nutzen Sie den Notruf und Sie erhalten Begleitung durch unsere Mitarbeiter.
- Bitte informieren Sie die Mitarbeiter, wenn es Ihnen nicht gut geht, z. B. bei Schwindelanfällen.
- Die gelben Warnschilder wie z. B. feuchter Boden bei der Hausreinigung sollten beachtet werden.
- Den vorhandene Rollator oder die Gehhilfe sollten auch für kurze Wegstrecken genutzt werden.
- Es sollte stets geeignetes Schuhwerk getragen werden. Für die Nacht ist das Tragen von Stoppersocken von Vorteil.
- Brille und Hörgeräte sind zu nutzen.
- Auftretende Nebenwirkungen von Medikamenten, wie Müdigkeit oder Schwindel, werden mit dem behandelnden Arzt oder Facharzt abgeklärt.
- Die Teilnahme an einer Gymnastik- und/oder Fitnessgruppe sollten Sie nutzen.

Das Tragen von Hüftprotektorhosen kann ein geeigneter Schutz sein, um das Risiko einer Oberschenkelhalsfraktur zu minimieren. Die Anschaffungskosten werden nicht durch die Krankenkasse getragen, dies ist eine Eigenleistung der Bewohner. Über die unterschiedlichen Qualitäten der Hüftprotektoren beraten wir Sie gerne.