

In Deutschland stürzen 4 bis 5 Millionen Menschen im Jahr. Bei etwa 60.000 bis 100.000 Personen kommt es zu Hüftfrakturen.

Alte Menschen stürzen durchschnittlich zweimal im Jahr. Die Folgen sind oft dramatisch, langwierig, manchmal lebensbedrohlich und häufig mit einem langen Klinikaufenthalt verbunden.



Besonders bei älteren Menschen führen verschiedene alters- oder krankheitsbedingte Umstände – z. B. Gangstörungen, Gleichgewichtsstörungen, Einschränkungen des Sehens – zu einem Sturz.

Für viele Menschen stellen der Sturz, die ihm zugrunde liegenden Ursachen und seine Folgen ein katastrophales Lebensereignis dar.

Oft ist dann eine Operation mit den im Alter erhöhten Operationsrisiken unumgänglich.

Eine besonders intensive medizinische Betreuung vor, während und nach der Operation ist aufgrund der häufigen Begleiterkrankungen zwingend notwendig.

Besonders bei älteren Menschen muss die Sturzursache gründlich abgeklärt und möglichst behoben werden, damit das Sturzrisiko gemindert werden kann.

Mit dieser Fachinformation wollen wir Ihnen eine Leitlinie zur Vermeidung von Stürzen geben.



Pflegedienst

Rudolph-Weiss-Straße 1–5, 99947 Bad Langensalza

Telefon: 03603 855-190

Fax: 03603 855-160

E-Mail: n.scheffel@hufeland.de

Standort Mühlhausen:

Pflegedienst

Langensalzaer Landstraße 1, 99974 Mühlhausen

Telefon: 03601 41-1196

Fax: 03601 41-1205

E-Mail: n.scheffel@hufeland.de

www.hufeland.de



Vermeidung von Stürzen

Ein Merkblatt zur Vermeidung von Stürzen und deren Folgen

Stand: 10/2019, Nr. e006



Sturzursachen

Es gibt viele Ursachen für einen Sturz. Dazu zählen:

- unsicherer Gang,
- eingeschränkte Sehfähigkeit,
- eingeschränkte Tast- und Berührungsempfindung,
- Kreislaufschwierigkeiten,
- Altersschwäche,
- unsachgemäße Ernährung (z. B. zu wenig trinken),
- Nebenwirkung von Medikamenten.



Kabel sind eine häufige Ursache für Stürze mit schweren Folgen.

Risikofaktoren

Diese gilt es zu beheben, denn nur so kann das Sturzrisiko gemindert werden. Risikofaktoren sind:

- schlechte Beleuchtung,
- steile Treppen,
- mangelnde Haltemöglichkeiten,
- glatte Fußböden,
- Stolpergefahren (z. B. Teppichkanten, herumliegende Gegenstände, Haustiere),
- falsches Schuhwerk,
- unebene Gehwege und Straßen,
- mangelnde Sicherheitsausstattung (z. B. Haltemöglichkeiten, Beleuchtung),
- Wetterverhältnisse (Glatteis, Schnee, ...).

Vorbeugende Maßnahmen

Auch während des Aufenthaltes im Klinikum besteht trotz aller Vorsicht die Gefahr eines Sturzes. Wir möchten die Gefahrenquellen dabei so gering wie möglich halten.

Kommt es jedoch zu einem Sturz, wird durch unsere Mitarbeiter ein entsprechendes Sturzprotokoll ausgefüllt und der Patientenakte beigelegt.



Brüche sind eine häufige Folge von Stürzen.

Sollte es der Fall sein, dass Ihr Angehöriger schon einmal gestürzt ist und uns dies nicht mitgeteilt hat, möchten wir Sie bitten, uns darüber zu informieren. Nur so können wir vorbeugende Maßnahmen einleiten.

Diese sind:

- Das Pflegebett soll für den sturzgefährdeten Menschen so eingestellt werden, dass er leichter ein- und aussteigen kann.
- Gefährdete Personen sollten eine Bettbegrenzung erhalten, wenn sie mit dieser Maßnahme einverstanden sind und sich danach sicherer fühlen.
- Klingel, Hör- oder Sehhilfen sind in unmittelbarer Reichweite des Patienten zu platzieren.
- Die sturzgefährdete Person sollte feste Schuhe mit harter, rutschfester und dünner Sohle tragen und nicht versuchen, in Strümpfen zu laufen.
- Der Umgang mit Gehhilfen sollte – z. B. nach operativen Eingriffen – geübt werden.

- Die Umgebung des sturzgefährdeten Menschen wird kontinuierlich auf Sturzgefahr überprüft, z. B. nasser Boden, schlechte Beleuchtung usw. Außerdem sollte der Patient Hilfsmittel nutzen, z. B. Gehhilfen.
- Nachts sollte ein Orientierungslicht brennen.
- Gangunsichere Menschen sollten nur in Begleitung laufen. Schwierig wird die Sturzprophylaxe dann, wenn bei den Betroffenen die Krankheitseinsicht fehlt und sie gegen alle Warnungen allein laufen.
- Der Transfer eines immobilen Menschen wird mit Hilfe von zwei Pflegepersonen durchgeführt.
- Patienten mit Gangunsicherheit werden durch unsere Mitarbeiter zur Toilette bzw. zum Toilettenstuhl begleitet.

Wir bitten Sie herzlichst darum, uns bei unseren Bemühungen so gut es geht zu unterstützen.

Wichtig für zu Hause

Für die Pflege Ihrer Angehörigen zu Hause können wir Ihnen folgende Empfehlungen unterbreiten:

- Nehmen Sie Fehlerquellen unter die Lupe!
- Versuchen Sie, die Gefahrenquellen zu ermitteln und zu beseitigen (z. B. im Bad genügend Haltegriffe anbringen und wegrutschende Fußmatten entfernen).
- Nutzen Sie an geeigneten Stellen der Wohnung Bewegungsmelder und verstellen Sie keine gewohnten Laufwege.
- Platzieren Sie Hilfsmittel – z. B. Brille, Rollstuhl usw. – immer in Reichweite des zu Pflegenden.
- Tragen von festem, rutschsicherem Schuhwerk ist zu empfehlen.
- Nutzen Sie keine Fußbänke oder andere kippende Gegenstände.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit unseren Empfehlungen weiterhelfen konnten. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen jedoch jederzeit zur Verfügung.

Ihr Pflegeteam!