



WAS IST EIN STURZ?

Wir sprechen immer dann von einem Sturz, »wenn eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer tiefer gelegenen Ebene zum Liegen kommt« (aus: Expertenstand Sturzprophylaxe). Dazu zählt ein Stolpern genauso wie das Herausrutschen aus dem Rollstuhl oder Bett.

STÜRZE VERMEIDEN - WER HAT DABEI WELCHE ROLLE?

Der Arzt diagnostiziert (z. B. Geh- und Balancestörungen, Sehbeeinträchtigungen). Er verschreibt Medikamente, leitet eine Ergotherapie oder Krankengymnastik ein. Die Therapien werden oft durch Angehörige und das Pflegepersonal angeregt.

Das Pflegepersonal erkennt Risikofaktoren und leitet entsprechende pflegerische Maßnahmen ein (z.B. Anlegen von Hüftprotektoren oder rutschhemmenden Socken, Hinweise auf Schuhwerk geben, Unterstützung beim Gehen und beim Transfer). Die Angehörigen wirken bei den oben genannten Punkten unterstützend mit. Sie weisen ihr Familienmitglied auf die Gefährdungspotentiale hin und ermuntern dazu, die vorhandenen Hilfsmittel intensiv zu nutzen. Sehr wichtig ist, dass Angehörige dem Pflegepersonal Hinweise aus der Biographie des Bewohners geben (z. B. frühere Gewohnheiten). Neuanschaffungen von Schuhen und Kleidung sollten gemeinsam besprochen werden.

STÜRZE VERMEIDEN - MÖGLICHE HILFSMITTEL UND MASSNAHMEN

1. TRAINING

Körperliche Aktivität gilt als die wichtigste Maßnahme zur Vermeidung von Stürzen. Muskelaufbau und Balance-training sind ein wesentlicher Bestandteil.

Bei uns wird spezielles Kraft- und Balancetraining von ausgebildeten Trainern angeboten. Wichtig ist hier, dass Angehörige und Pflegepersonal immer wieder zur Teilnahme an der Gymnastik ermutigen.

2. UMGEBUNG UND KLEIDUNG

Auch wenn es banal klingt: die Umgebung und die Kleidung des Betroffenen spielen eine wichtige Rolle. Achten Sie auf freie Laufwege mit guten Haltemöglichkeiten und einer ausreichenden Beleuchtung. Bereits Teppiche oder kleine Schwellen sind Hindernisse. Prüfen Sie die Kleidung. Wenn diese die Beweglichkeit einschränkt wird sie zu einem zusätzlichen Risiko. Ebenso wichtig sind bequeme, fest sitzende Schuhe.

3. HILFSMITTEL

Dazu zählen u. a. Gehhilfen und Rollatoren. Es muss darauf geachtet werden, dass Hilfsmittel richtig angepasst (z. B. Höheneinstellung) und funktionstüchtig (z. B. Bremsen) sind. In Situationen, in denen keine Schuhe getragen werden, haben sich Stoppersocken (Socken mit Gumminoppen an der Sohle) bewährt.

Brillen sollten stets sauber sein und getragen werden! Der Hüftprotektor, auch externer Hüftschutz genannt, dient dazu, Brüche nahe am Hüftgelenk zu vermeiden. Nach dem derzeitigen Stand der Forschung ist die Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen. Hüftprotektoren sind Hüftschalen bzw. Polster, die seitlich in eine sogenannte Fixationshose eingearbeitet sind. So verteilen sie das unmittelbare Aufprallgewicht bei einem Sturz auf das umliegende Gewebe. Die Energie des Aufpralls wird unter die sogenannte Frakturschwelle gesenkt. Der nahe am Hüftgelenk liegende Oberschenkelhals wird weniger belastet, ein Bruch an dieser Stelle wird meistens verhindert. Die Bewohner können durch das Tragen der Hose weiterhin aktiv bleiben. Der Hüftprotektor unterstützt sie dabei, indem er das Sicherheitsgefühl erhöht. Allerdings sind sie nicht für alle Bewohner gleichermaßen geeignet. Der stramme Sitz der Fixationshose kann im Einzelfall das Sturzrisiko erhöhen.

Gerne beraten wir Sie und stehen beim Erwerb zur Seite. Leider müssen die Kosten der Hose selbst übernommen werden.

4. MEDIKAMENTE

Es ist wichtig, in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt die Medikamente kontinuierlich zu überprüfen. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass das Risiko zu stürzen durch die Einnahme von mehr als drei Medikamenten steigt.

LIEBE BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER, LIEBE ANGEHÖRIGE UND BETREUER !

Mit zunehmendem Alter nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit häufig ab. Die Gefahr zu stürzen steigt daher stark an. Es ist davon auszugehen, dass etwa 50% der Heimbewohner einmal im Jahr stürzen, 30% sogar mehrmals.

Es gibt viele Ursachen, die zu einem Sturz führen können. Die bedeutendsten Faktoren sind:

- geistige Einschränkungen wie etwa eine Demenzerkrankung
- Einschränkungen in der Bewegung durch z. B. Parkinson`sche Erkrankung oder Schlaganfall
- eine Sturzvorgeschichte

Oft passiert der Person, die stürzt, gar nichts. Doch immer wieder kommt es zu Verletzungen und Knochenbrüchen. Insbesondere Hüftfrakturen sind mit einem Krankenhausaufenthalt, mit Schmerzen und zunehmender Behinderung verbunden und sie erhöhen das Risiko zu sterben.

Bewohner, die gestürzt sind, haben oft Angst, erneut zu stürzen, verlieren ihr Selbstvertrauen, ziehen sich in ihr Zimmer zurück. Das führt dazu, dass die Muskelkraft abnimmt und das Risiko zu stürzen steigt. So büßen sie ein Stück Lebensqualität ein.

Uns ist die Lebensqualität unserer Bewohner sehr wichtig. Darum möchten wir Sie mit unserer Broschüre über Möglichkeiten informieren, wie Sie Stürze vermeiden können.

SIE HABEN NOCH FRAGEN?

Bitte sprechen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne.

IN DER DIAKONIE VERANKERT

Wir gehören zum traditionsreichen Sozialunternehmen »Die Zieglerschen« mit Sitz im oberschwäbischen Wilhelmshaus. Etwa 5.000 Menschen werden von rund 2.900 Mitarbeitenden in den Feldern Altenhilfe, Behindertenhilfe, Hör- Sprachzentrum, Suchthilfe, Jugendhilfe und Ausbildung betreut. Allein in der Altenhilfe sind wir an über 20 Standorten präsent. Unser Unternehmen ist dem Geist der Diakonie verpflichtet.

IMPRESSUM/HERAUSGEBER:
Evangelische Altenheime in Baden-Württemberg
gemeinnützige GmbH | Tannenbergsstraße 44
73230 Kirchheim unter Teck
VERANTWORTLICH:
Eva-Maria Armbruster, Fachliche Geschäftsführerin

KONZEPTION, REDAKTION UND GESTALTUNG:
Agentur Mancaodesign, Julia Mancao
FOTOS: Die Zieglerschen / Rolf Schultes
DRUCK: Druckidee
© Evangelische Altenheime
in Baden-Württemberg

GUT INFORMIERT

WIE SIE STÜRZE VERMEIDEN KÖNNEN

