

DRK PflegeService Müggelespre gGmbH <i>... Kompetenz in Pflege & Service</i>	Pflegehandbuch	7. Pflegeleitlinien
	Patienteninformation Sturzprophylaxe	

Stürze, vor allem im Alter, werden zu einem immer größerem Problem: So stürzt jeder dritte Mensch ab 65 Jahre in Deutschland mindestens einmal pro Jahr. Bei den über 80-Jährigen sind es sogar mehr als die Hälfte. Für einen Großteil der gestürzten Personen ist der Sturz mit Verletzungen und langwierigen Krankenhausaufenthalten verbunden. In manchen Fällen führen diese Sturzfolgen zur Invalidität oder Pflegebedürftigkeit. Beobachtungen von Stürzen bei älteren Menschen zeigen, dass es Risikofaktoren gibt, die in der Person und deren Lebensumfeld liegen.

Personen gebundene Faktoren sind z.B.:

- altersbedingter Fitnessmangel;
- Balance- und Gangstörungen (z.B. schlurfender Gang, kleine Schritte);
- Erkrankungen des Bewegungsapparates (Rheuma, Osteoporose, Parkinson);
- Inkontinenz (Betroffene sind unruhig, Stürze auf dem Weg zur Toilette);
- Einschränkung des Seh- und Hörvermögens (z.B. reduzierte Sehschärfe);
- Erkrankungen, die zur kurzzeitigen Ohnmacht führen (z.B. Epilepsie, Diabetes);
- frühere Stürze (Angst vor weiteren Stürzen führt zur geringerer Mobilität).

Umfeldbezogene Faktoren sind z.B.:

- Stolperfallen (sind z.B. herumliegende Kabel, Teppichkanten, Türschwellen);
- unzureichende Beleuchtung (zu wenig oder blendendes Licht);
- Wohnumfeld/ Hilfsmittel (enge Räume, wenig Sitzgelegenheiten zum Ausruhen, mangelnde Hilfsmittelanpassung, ungeeignetes Schuhwerk, steile Treppen);
- Nebenwirkungen von Medikamenten (führt z.B. zu mangelnder Konzentrationsfähigkeit).

Stürze ereignen sich meist aus einer Kette mehrerer Risikofaktoren, können aber oft schon mit der Beseitigung eines Faktors vermieden werden. Maßnahmen zur Sturzrisikominimierung im Wohnumfeld sind oft mit geringem Aufwand umzusetzen. Dazu zählen bspw. die Wohnraumanpassung und der sachgerechte Einsatz von Hilfsmitteln. Diese werden von den Pflegekassen finanziert, wenn dadurch die häusliche Pflege ermöglicht und eine weitestgehende selbständige Lebensführung wiederhergestellt wird. Für Wohnraumanpassungsmaßnahmen wird auf Antrag ein Zuschuss bis zu einem Betrag von 4.000,- € bewilligt.

Maßnahmen der Wohnraumanpassung sind z.B.:

<ul style="list-style-type: none"> • ebenerdiger Zugang zur Wohnung • Schaffung von Orientierungshilfen • Abbau von Türschwellen • Beseitigung von Rutsch- und Stolpergefahren durch Bodenbeläge 	<ul style="list-style-type: none"> • Absenkung von Fenstergriffen • Verlängerung von Armaturen • Veränderung der Höhe von Arbeitsplatten • Badewanneneinstiegshilfen • Anpassung der Sitzhöhe des WC' s
--	--

Erstellt	Freigegeben	Überprüfung	Seite	1
QMB	PDL	06/2019	Version	5
			Stand	03/2017

DRK PflegeService Müggelspre gGmbH <i>... kompakt in Pflege & Service</i>	Pflegehandbuch	7. Pflegeleitlinien
	Patienteninformation Sturzprophylaxe	

Einsatz von Hilfsmitteln z.B.:

Mobilitätshilfen:	Rollator, Gehbock, Unterarmgehstützen, Schuh- Spikes, Hüftschutzhosen, Stopper- Socken
Hilfsmittel im Bad & WC:	Toilettensitzerhöhung, Halteschienen, Toilettenstuhl, Badewannensitz /- lifter, Einstiegshilfen, Duschstuhl, Gleitschutzeinlage
Hilfsmittel, die Verrichtungen des täglichen Lebens erleichtern:	Anti- Gleithilfe, Signal- Ruf, Schuh-/Strumpfanzieher, Greifhilfe, mobile Haltegriffe etc

Förderung der Mobilität:

Um personengebundene Sturzrisikofaktoren abzuwenden sind regelmäßige kräftigende Übungen hilfreich (z.B. Thera-Band, Thera-Stabilitätstrainer). Diese fördern die Mobilität, das Gleichgewicht und die Koordination.

Personengebundene Sturzrisiko- Einschätzung:

Kriterien	ja	nein
Sind Sie 65 Jahre und älter?		
Bereitet es Ihnen Probleme, 15-20 Sekunden auf einem Bein zu stehen?		
Leiden Sie an Erkrankungen die die Funktion des Bewegungsapparates beeinträchtigen, wie Parkinson, Osteoporose, Rheuma?		
Leiden Sie unter Inkontinenz auch Tröpfcheninkontinenz?		
Ist Ihre Seh- oder Hörfähigkeit eingeschränkt?		
Nehmen Sie regelmäßig Medikamente oder Alkohol zu sich?		
Sind Sie während der letzten 6 Monate gestürzt?		
Treten bei Ihnen gelegentlich Konzentrationsschwächen auf?		

Umfeldbezogene Sturzrisiko- Einschätzung: Checkliste Wohnraum

Umfeld	Kriterien	ja	nein
Treppen	Haben die Treppen beidseitig griffsichere Handläufe? Sind die Stufen gut erkennbar/ trittsicher/ rutschfest?		
Fußböden	Sind die Bodenbeläge auch bei Nässe trittsicher/ rutschfest/ frei von hoch stehenden Kanten? Ist der Boden frei von Kabeln/anderen Stolpergefahren? Sind die Laufwege mit/ ohne Gehilfen gut passierbar?		
Möbel	Stehen alle Möbel fest und sicher? Gibt es in allen Räumen Ausruhmöglichkeiten? Ermöglicht die Betthöhe ein gefahrloses Ein- und Aussteigen?		

Erstellt	Freigegeben	Überprüfung	Seite	2
QMB	PDL	06/2019	Version	5
			Stand	03/2017

DRK PflegeService Müggelspre gGmbH <i>... Kompetenz in Pflege & Service</i>	Pflegehandbuch	7. Pflegeleitlinien
	Patienteninformation Sturzprophylaxe	

Beleuchtung	Treppenhausbeleuchtung automatisch geschaltet? Gibt es gut erreichbare Lichtschalter am Bett/ Türen?		
Allgemeine Fragen	Ist das Telefon leicht zu bedienen und erreichbar? Telefon Speichermöglichkeiten für Notrufnummern? Sind Fenster und Türen leicht und ruckfrei zu öffnen? Hat eine Vertrauensperson einen Notfallschlüssel?		

Checkliste Bad & WC

Umfeld	Kriterien	ja	nein
Fußboden	Sind Badematten, WC- Vorlagen etc. ausreichend fixiert?		
Waschtisch	Ist der Waschtisch stabil genug um sich festzuhalten? Ist der Wasserhahn gut erreichbar und einstellbar? Gibt es Sitzgelegenheiten am Waschtisch?		
Dusche/ Badewanne	Sind Haltegriffe zum Ein- und Ausstieg vorhanden? Gibt es eine Sitzgelegenheit in der Dusche/ Wanne? Gibt es rutschfeste Unterlagen in der Dusche/ Wanne? Ist der Ein- und Ausstieg problemlos möglich?		
Toilette	Ist das Hinsetzen und Aufstehen mühelos möglich? Ist die Sitzhöhe individuell angepasst? Gibt es Haltegriffe zum Hinsetzen und Aufstehen?		

Ansprechpartner:

Unser **Pflegedienst** bietet Ihnen Hilfestellung und Beratung bei der Auswahl der erforderlichen Maßnahmen an, um Ihr Sturzrisiko zu minimieren. Wir unterstützen Sie bei der Beantragung von Hilfsmitteln oder bei der Einleitung von Wohnraumanpassungsmaßnahmen. **Sprechen Sie uns an.**

Zudem hat Ihre **Kranken/- Pflegekasse** eine Beratungspflicht und kann Fragen zu Antrags- und Bewilligungsverfahren beantworten.

Sanitätshäuser/ Hilfsmittelanbieter in Ihrem Umfeld sind kompetente Ansprechpartner.

Die **Pflegestützpunkte** in Berlin unterstützen Sie ebenso. Die Mitarbeiter führen Hausbesuche durch und setzen Ansprüche gegenüber den Wohnungsbaugesellschaften und den Leistungsfinanzieren durch. Zudem stellen sie Kontakte zu den ausführenden Handwerksbetrieben her und koordinieren z.B. die Umbaumaßnahmen.

Zentrale Rufnummer der Pflegestützpunkte in Berlin: 0800 59 500 59

Erstellt	Freigegeben	Überprüfung	Seite	3
QMB	PDL	06/2019	Version	5
			Stand	03/2017