

Seniorenresidenz \_\_\_\_\_  
**GUT THESDORF**

Ein Pflegebetrieb der HPR Hanseatische Pflegeresidenzen GmbH



**Seniorenresidenz Gut Thesdorf**  
Rellinger Str. 37 · 25421 Pinneberg  
Tel.: 04101 – 78772101 · Fax: 04101 – 78772100  
[www.gut-thesdorf.de](http://www.gut-thesdorf.de)

**Informationsbroschüre  
„Sturzprophylaxe“**



Ein Sturz, vor allem im höheren Alter, ist immer ein einschneidendes Erlebnis, das böse Folgen haben kann. Im besten Fall kommt man mit einem blauen Fleck und einem gehörigen Schrecken davon, der sich aber oftmals nur im ersten Moment harmlos darstellt. Im schlimmeren Fall kommt es bei einem Sturz zu schwereren körperlichen Verletzungen, die den Gestürzten tage-, wochen- oder sogar monatelang ans Bett fesseln und so Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit erhöhen oder zu schwerwiegenden Erkrankungen führen können. Aber auch die Angst vor neuerlichen Stürzen ist nicht zu unterschätzen. Verleitet sie doch viele Menschen dazu, Wege zu vermeiden und sich immer weiter zurück zu ziehen. Dass das keine Lösung sein kann, liegt auf der Hand - es ist vielmehr der Beginn eines Teufelskreises: Wer sich zurückzieht, schränkt seinen Aktionsradius ein, verliert an Mobilität und damit auch an Übung und letztendlich an Sicherheit. Viele schöne Seiten des Lebens können dadurch nicht mehr genossen werden. Der Verlust der Mobilität kann die Lebensqualität im Alter empfindlich beeinträchtigen und in weiterer Folge sogar zum Verlust der Lebensfreude führen.

## Definition

Unter Sturzprävention werden alle Maßnahmen zusammengefasst, die entweder das Sturzrisiko reduzieren oder die Folgen eines Sturzes mildern. Darunter fällt etwa die Beurteilung der Sturzrisikofaktoren, die Einweisung von Bewohnern in die Verwendung von Mobilitätshilfsmitteln, die Kontrolle der Hör- und Sehfähigkeit sowie die Beseitigung von potentiellen Unfallquellen.

## Grundsätze

Mobilität ist die Basis für eine größtmögliche Unabhängigkeit im Alter.

Anders als bei jüngeren Menschen sind Stürze für Senioren eine akute Gefährdung der Gesundheit, insbesondere da eine Schenkelhalsfraktur droht. Folglich hat die Vermeidung von Stürzen oberste Priorität.

Wir arbeiten eng mit den Hausärzten unserer Bewohner zusammen.

## Ziele

Das individuelle Sturzrisiko des Bewohners ist korrekt eingeschätzt.

Der Bewohner meidet unnötige Sturzrisiken. Die Wohnumgebung bietet eine maximale Sicherheit.

Minimierung der gesundheitlichen Folgen eines Sturzes, sofern sich dieser nicht verhindern ließ.

## Sturzrisikofaktoren

- Stürze in der Vergangenheit
- körperliche Veränderungen (Erkrankungen, welche mit Veränderungen der Mobilität, Motorik oder Sensibilität einhergehen)
- Sehbeeinträchtigungen
- Beeinträchtigung der Kognition/Stimmung (Demenz, Depression, Delir)
- Erkrankungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen (Unterzuckerung, Kreislaufschwankungen, Herzrhythmusstörungen, kurzzeitige Durchblutungsstörung im Gehirn)
- Mangelernährung/Flüssigkeitsmangel
- Angst vor Stürzen

- Nicht korrekte Anwendung folgender Hilfsmitteln (Gehstock, Rollator, Rollstuhl)
- Schuhe/Kleidung
- Medikamente (Psychopharmaka, Sedativa, Hypnotika, Antiarrhythmika)
- Gefahren in der Einrichtung und unmittelbaren Umgebung (Beleuchtung, Treppen, Haltemöglichkeiten, Stolpergefahren, Gehwege, Straßen, Wetterverhältnisse)

## Maßnahmen

- angepasste Sehhilfen
- Gehübungen, Balance- und Muskelaufbautraining (Mobilitätstraining, Stehtraining)
- Tragen von Hüftprotektoren/Stoppersocken/Sturzhelm
- Medikamente prüfen, ggf. vom Hausarzt anpassen lassen
- Rufanlage in Reichweite
- Bettgitter
- Fallschutzmatte
- „Bodenpflege“ (Matratze auf den Boden legen)
- ausreichende Flüssigkeitsversorgung, ausgewogene Ernährung
- Hilfsmittelnutzung (Umgang prüfen, Wartung)
- Anbieten von festem Schuhwerk
- Nachtbeleuchtung
- Kontinenzhilfen (Nachtstuhl oder Urinflasche ans Bett)
- bauliche Gefahrenquellenminimierung (Haltegriffe, keine Stolperkanten)
- Fixierung (Rollstuhl, Bett)