

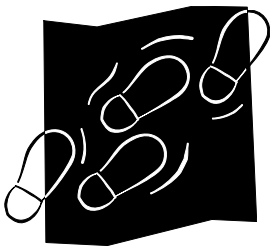
St. Nikolaus-Hospital

Hufengasse 4-8

4700 Eupen

Tel. 087/599 599

Schritt für Schritt Stürze vermeiden



**Tipps und Hilfen zur
Sturzvorbereitung im
Krankenhaus und zu Hause**

INHALT

Einleitung	3
Situation im St. Nikolaus-Hospital Eupen.....	4
Ursachen der Stürze	
Externe Faktoren.....	5
Interne Faktoren.....	5
Folgen der Stürze.....	6
Was können Sie vorbeugend tun?	
Externe Faktoren.....	8
Interne Faktoren.....	11
Was tun, wenn es trotzdem zu einem Sturz gekommen ist?	16
Das richtige Aufstehen	17
Der Notknopf	18
Die kleinen Dinge des Alltags.....	19

*Lieber Patient,
Liebe Angehörige,
Liebe Besucher*

Stürze sind die häufigsten Unfälle bei alten Menschen. Sie sind sowohl Ursache als auch Folge von Erkrankungen, Verletzungen und Mobilitätseinschränkungen.

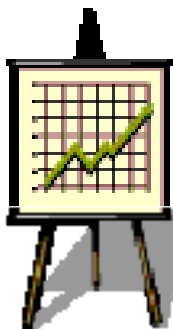
Eine Sturzgefährdung oder ein bereits erlebter Sturz lösen beim alten Menschen große Unsicherheitsgefühle und Ängste aus. Die Mobilität wird daraufhin auf das Nötigste eingeschränkt. Eine eingeschränkte Mobilität fördert wiederum das Sturzrisiko, und es entsteht ein Teufelskreis.

Diese Broschüre soll Sie, Ihre Besucher und Angehörige zu diesem Thema sensibilisieren. Sie gibt Ihnen Tipps, wie Sie Risiken abschätzen und angepasste Maßnahmen zur Sturzprävention durchführen können. Dies gilt natürlich auch für zu Hause.

Das gesamte Betreuungsteam wünscht Ihnen

„Schritt für Schritt eine gesunde Mobilität“

DIE SITUATION IM ST. NIKOLAUS-HOSPITAL EUPEN



Seit mehreren Jahren werden alle Stürze im ganzen Krankenhaus registriert und analysiert.

Dadurch konnte beobachtet werden, dass die Anzahl Stürze im Laufe der Jahre gesunken ist.

Der Grund für diese Entwicklung ist einerseits die Sensibilisierung des Personals und der Patienten und andererseits die Umsetzung von angepassten Vorbeugemaßnahmen.

Diese Resultate zeigen aber auch, dass es wichtig ist, die Aufmerksamkeit für die Sturzproblematik zu behalten und weiterhin vorbeugend zu handeln.

Dies sollte auch für Sie zu Hause gelten.

URSACHEN DER STÜRZE

Stürze können viele Ursachen haben: man unterscheidet im Allgemeinen die **externen** und die **internen** Faktoren.

➤ **Externe Faktoren**

Externe oder äußere Ursachen für Stürze beziehen sich auf Ihre **Umgebung**: Stolperfallen wie lockere Teppiche, glatte Fußböden oder herumliegende Gegenstände sind externe Sturzfaktoren. Auch eine schlechte Beleuchtung oder eine unangemessene Höhe von Toilette, Bett oder Stuhl können Gründe für einen Sturz sein.

➤ **Interne Faktoren**

Interne Ursachen beziehen sich auf Ihren **allgemeinen Zustand**: Altersbedingte oder körperliche Veränderungen wie z.B. eingeschränktes Seh- und Hörvermögen, Gleichgewichtsstörungen, Ausscheidungsprobleme (sie verpflichten zu schnellem Aufstehen), Muskelschwäche, Pflegebedürftigkeit, (chronische) Erkrankungen, Alkoholkonsum, Verwirrtheit, Fieber, ... bezeichnet man als interne Sturzfaktoren. Die **medikamentöse Behandlung** ist auch ein wichtiger interner Sturzfaktor.

Bei den meisten Stürzen ist die Ursache eine Kombination aus externen und internen Faktoren.

So gibt es z.B. schlecht beleuchtete Räume, in denen der alte Mensch einen herumliegenden Gegenstand nicht sieht und darüber stolpert. Aufgrund des am Vorabend eingenommenen Schlafmittels sind seine Reflexe verlangsamt und er kann dieses Stolpern nicht ausreichend abfangen und stürzt.

FOLGEN DER STÜRZE

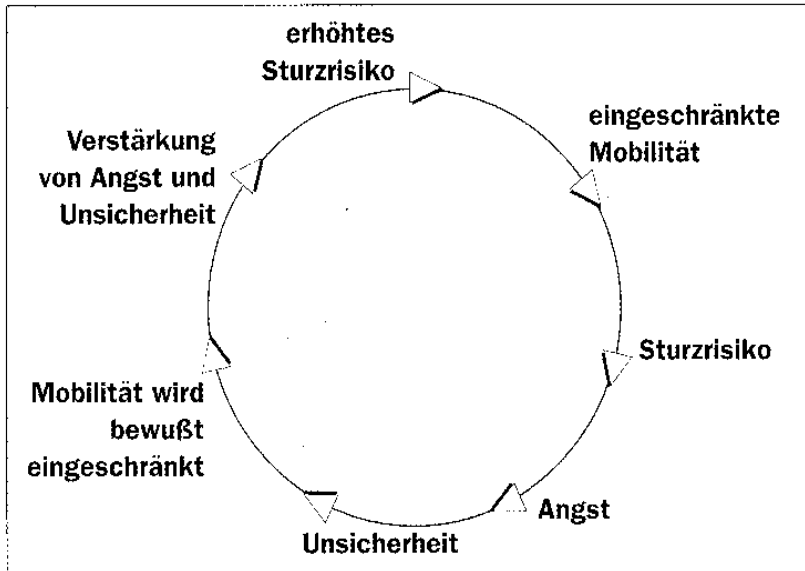
Die körperlichen Folgen sind den meisten von uns bekannt: von Prellungen und Hämatomen (blaue Flecken) bis zu Verstauchungen und Knochenbrüchen (z.B. die Oberschenkelhalsfraktur).

Auch auf psychischer Ebene hat ein Sturz schwerwiegende Folgen: Mangel an Selbstvertrauen, Verlust von Selbständigkeit, Bewegungsangst, Schuld- und Schamgefühle,

Auf sozialer Ebene ist ein Sturz Ursprung von Isolation oder Grund für die Entscheidung zu einem Einzug ins Heim.

Die drohende Pflegebedürftigkeit und Bettlägerigkeit ist für viele alte Menschen der Beginn eines Teufelskreises.

Abb. 1: Teufelskreis der Sturzgefährdung*



Teufelskreis der Sturzgefährdung

Da die Folgen eines Sturzes besonders in dieser Altersgruppe oft kompliziert und langwierig sind, ist es wichtig, Maßnahmen zur Sturzprävention auszuarbeiten und umzusetzen.

* Mötzing G. *Für alle Fälle*. in *Altenpflege* 4/1998

WAS KÖNNEN SIE VORBEUGEND TUN?

Externe Faktoren

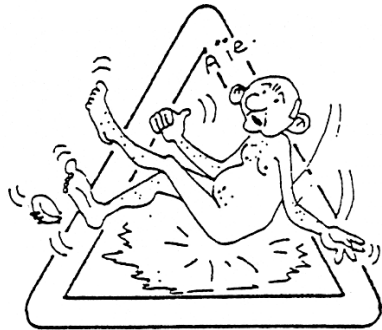
➤ *Hindernisse vermeiden*

- ✓ Machen Sie den Durchgang frei
- ✓ Räumen Sie herumliegende Gegenstände weg
- ✓ Fixieren Sie Strom- und Telefonkabel
- ✓ Machen Sie die Treppen frei
- ✓ Vorsicht ist auch bei den Türschwellen geboten



➤ ***Rutschrisiken beseitigen***

- ✓ Kleben Sie die Teppiche am Boden fest
- ✓ Vermeiden Sie glatte, gebohrte und unebene Fußböden
- ✓ Markieren Sie die Stufen der Treppen, vor allem die erste und letzte Stufe
- ✓ Legen Sie Anti-Rutschmatten im Bad und in der Dusche aus



➤ ***Für ausreichende Beleuchtung sorgen***

- ✓ Schalten Sie **immer** das Licht an, wenn Sie nachts aufstehen müssen!
- ✓ Beleuchten Sie dunkle Räume, Ecken und Treppen
- ✓ Vermeiden Sie Beleuchtungen, die Schatten werfen, aber auch diejenigen, die stark blenden
- ✓ Sehen Sie genügend Lichtschalter und Steckdosen vor
- ✓ Sehen Sie eine Nachttischlampe vor



➤ **Abstützmöglichkeiten schaffen**

- ✓ Installieren Sie Haltegriffe in den sanitären Räumlichkeiten
- ✓ Bringen Sie beidseitige Treppengeländer und Handläufe an
- ✓ Überprüfen Sie die eventuelle Gehhilfe (z.B. Gehwagen) auf Funktionalität und Sicherheit
- ✓ Angemessene Höhe des Bettes, der Sitzgelegenheiten und der Toilette (Sitzerhöher, Nachtstühle, Duschhocker, Badewannensitz, ... erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse, in der Apotheke oder beim Roten Kreuz)



Interne Faktoren

➤ **Mobilität**

- ✓ Bewegen Sie sich regelmäßig, gehen Sie z.B. eine halbe Stunde am Tag spazieren
- ✓ Üben Sie bestimmte Verhaltensweisen (Transfer Bett/Stuhl, Aufstehen aus dem Bett, vom Boden aufstehen, ...) gemeinsam mit dem Kinesi- oder Ergotherapeuten
- ✓ Auch Gleichgewicht, Koordination, Muskel- und Kraftaufbau sollten „trainiert“ werden.
- ✓ Wenn Sie eine Gehhilfe benötigen, sollte der sichere Umgang mit dieser eingeübt werden.
- ✓ Stellen Sie alle benötigten Dinge in Reichweite (Stock, Gehwagen, Schelle, Telefon, Glas, Zeitung, Fernbedienung, ...)
- ✓ Gehen Sie nach Ihrem Rhythmus und lassen Sie sich nicht ablenken
- ✓ Wenn Sie etwas vom Boden aufheben möchten, sollten Sie dieses Objekt in die Nähe eines Möbelstücks (z.B. Tisch, Sessel, Schrank, ...) bringen, an dem Sie sich abstützen können. Sie können auch eine Greifzange benutzen.



➤ **Ausscheidung**

- ✓ Gehen Sie regelmäßig zur Toilette (z.B. alle 3 Stunden), auch wenn Sie nicht den Bedarf empfinden
- ✓ Trinken Sie nach dem Abendessen weniger, damit Sie nachts nicht aufstehen müssen
- ✓ Besorgen Sie bei Bedarf eine Urinflasche, eine Bettpfanne oder einen Nachtstuhl, den Sie in Reichweite stellen sollten. Auch das Toilettenpapier sollte zur Hand sein.
- ✓ Toilettenaufsatz, verstellbare Spiegel, Handgriffe, ... können auch nützlich sein



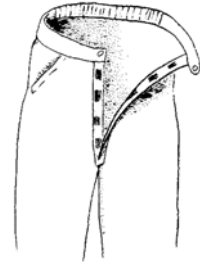
➤ **Ernährung**

- ✓ Überspringen Sie keine Mahlzeit
- ✓ Eine ausgewogene Ernährung gibt dem Körper die nötige Energie, die Sie brauchen und beugt Verstopfung vor.
- ✓ Ein täglicher Spaziergang fördert den Appetit und die Darmfunktion.
- ✓ Eine proteinreiche Ernährung hilft beim Muskelaufbau
- ✓ Vitamin D und Kalzium (in Milchprodukten) stärken die Knochen und beugen so, besonders bei Frauen, Osteoporose vor
- ✓ Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Wasser, Tee oder Fruchtsäfte pro Tag



➤ **Kleidung**

- ✓ Legen Sie sich Ihre Kleidung vor dem Waschen neben dem Becken parat.
- ✓ Wählen Sie bequeme, geschlossene Schuhe, die einfach anzuziehen (ohne Schnürsenkel) und möglichst flach sind ; keine hohen Absätze. Nehmen Sie einen langen Schuhanzieher zu Hilfe.
- ✓ Gehen Sie nicht mit nackten Füßen
Tragen Sie feste Schuhe, ohne hohe Absätze
- ✓ Wenn Sie gerne auf Strümpfen laufen, sollten Sie sich welche mit Noppen anschaffen (so genannte Anti-Rutsch-Socken)
- ✓ Bei Inkontinenzproblemen sollte die Kleidung einfach zu öffnen und zu schließen sein (z.B. Druckknöpfe, Klett- oder Reißverschluss anstelle von Knöpfen). Besorgen Sie sich bei Bedarf Höschen-Windeln, die man wie eine Unterhose an- und ausziehen kann (Pents).
- ✓ Für besonders gefährdete Personen gibt es heutzutage spezielle Unterhosen („Hüftprotektor“), die mit einer Polsterung (Hartplastikschale) im Hüftbereich versehen sind.
- ✓ Setzen Sie sich beim Anziehen am besten auf einen Stuhl mit Lehnen.



➤ **Medikamentöse Behandlung**

- ✓ Lassen Sie Ihren Gesundheitszustand und Ihre Medikamente regelmäßig von Ihrem Arzt kontrollieren
- ✓ Allgemein gilt: je weniger Medikamente, desto besser
- ✓ Schlaf- und Beruhigungsmittel sind besonders gefährlich!
- ✓ Halten Sie die verordnete Dosierung und die Einnahmehinweise ein
- ✓ Benutzen Sie einen Medikamentenordner um den Überblick zu behalten
- ✓ Nehmen Sie keine Medikamente ohne ärztliche Verordnung ein!
- ✓ Alkohol vermindert die Standfestigkeit und kann die Wirkung vieler Medikamente beeinflussen



➤ **Ruhe und Schlaf**

- ✓ Gönnen Sie sich regelmäßig Ruhepausen.
- ✓ Wenn Sie ein Schlafmittel benutzen, sollte dies **kurz** vor dem Zu-Bett-Gehen eingenommen werden
- ✓ Stehen Sie langsam aus dem Bett oder Sofa auf, damit der Kreislauf sich an den Positionswechsel gewöhnen kann
- ✓ Vermeiden Sie Stress und Hektik
- ✓ Machen Sie Licht an, wenn Sie nachts aufstehen



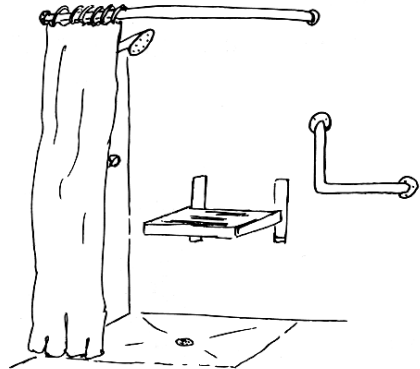
➤ **Sinneswahrnehmung**

- ✓ Wenn Sie eine Brille besitzen, sollten Sie diese auch tragen und regelmäßig reinigen
- ✓ Das Gleiche gilt fürs Hörgerät
- ✓ Lassen Sie regelmäßig Ihre Sicht und Ihr Gehör überprüfen, manchmal müssen die Brille und/oder das Hörgerät angepasst werden
- ✓ Wenn Sie irgendwelche Schmerzen haben, sollten diese behandelt werden



➤ **Waschen und Körperpflege**

- ✓ Wenn Sie nicht so mobil sind, sollte eine Person Ihnen beim Waschen helfen
- ✓ Setzen Sie einen Stuhl vors Becken, damit Sie nicht so lange stehen müssen
- ✓ Vorsicht bei nassen Fußböden!
- ✓ Legen Sie auch eine Antirutsch-Matte vor das Becken
- ✓ Duschen ist einfacher als Baden



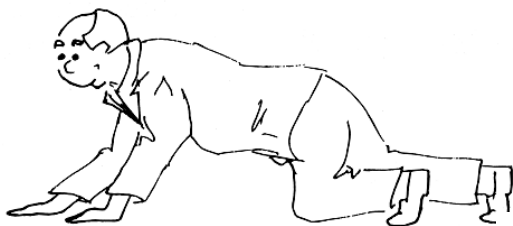
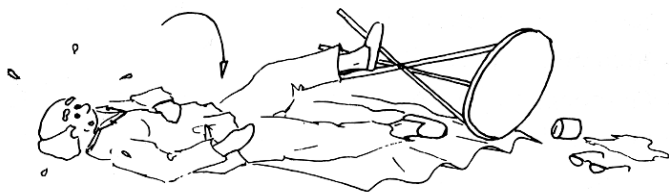
WAS TUN, WENN ES TROTZDEM ZU EINEM STURZ GEKOMMEN IST?

Nicht jeder Sturz kann verhindert werden. Aber jeder Sturz sollte zum Anlass genommen werden, nochmals zu überprüfen, ob die Sturzverhütung verbessert werden kann. Daher ist es wichtig, jeden Sturz ernst zu nehmen und ihn mit dem Hausarzt zu besprechen.

Wenn Sie Zeuge eines Sturzes sind, sollten Sie folgende Ratschläge beachten:

- ✓ Versuchen Sie ruhig mit dem Betroffenen zu sprechen.
- ✓ Wenn es möglich ist, bitten Sie eine andere Person Ihnen zu helfen, den Gestürzten aufzuheben.
- ✓ Achten Sie darauf, ob es zu einem Bewusstseinsverlust gekommen ist.
- ✓ Beobachten Sie, ob es zu Abschürfungen oder Hämatomen (blaue Flecken) gekommen ist.
- ✓ Achten Sie darauf, ob es Hinweise für einen Knochenbruch gibt, z.B. ein verkürztes oder weggedrehtes Bein, starke Schmerzen oder die Unfähigkeit ein Gliedmaß zu bewegen.
- ✓ Notieren Sie die Umstände des Sturzes.
- ✓ Achten Sie auf Lähmungserscheinungen
- ✓ Üben Sie das richtige Aufstehen mit dem Kinesi- oder Ergotherapeuten (siehe Seite 17)

DAS RICHTIGE AUFSTEHEN*



* Association nationale française des ergothérapeutes. *Mieux vivre son âge au quotidien*. 11/1998, S. 32

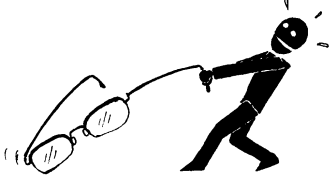
DER NOTKNOPF

Zu Ihrer Sicherheit gibt es auch ein Notrufsystem, das Sie ohne große Schwierigkeiten zu Hause installieren lassen können. Für nähere Informationen dazu, wenden Sie sich bitte an den Sozialdienst des St. Nikolaus-Hospitals.

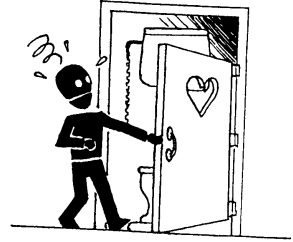
Diesen Notknopf sollten Sie immer bei sich tragen. Die Schelle oder das Telephon sollten ebenfalls immer griffbereit und auch vom Boden aus gut zu erreichen sein (also nicht auf dem Tisch !)



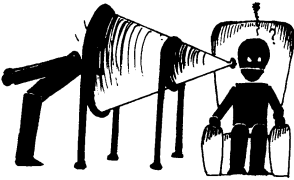
Achten Sie auch auf die kleinen Dinge des Alltags, häufig können dadurch schon Stürze vermieden werden.



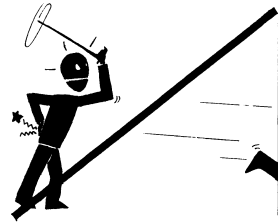
Brille o.k.



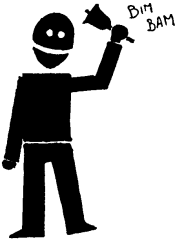
regelmäßiger Toilettengang



Gehör o.k.



keine Hektik



Schelle bzw. Notknopf griffbereit



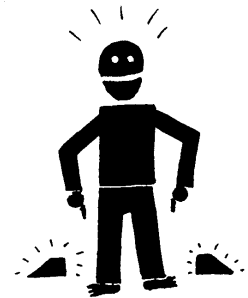
sichere Gehhilfe



korrektes angepasste Medikation



Licht !



Schuhwerk

4 Vorbeugeprinzipien

- 1. Vermeiden Sie Hindernisse!**
- 2. Beseitigen Sie Rutschrisiken!**
- 3. Sorgen Sie für ausreichende Beleuchtung!**
- 4. Schaffen Sie Abstütmöglichkeiten!**

Diese Broschüre wurde erarbeitet von der „Arbeitsgruppe Sturzprävention“ der Alten- und Pflegeheime der DG und an das St. Nikolaus-Hospital Eupen angepasst.

Bei weiteren Fragen steht Ihnen das gesamte Betreuungsteam (Pflegepersonal, Kine- und Ergotherapeuten, Arzt) gerne zur Verfügung.

PATIS (PATientenInformation und -Schulung): ein Projekt der KPVDB zur Unterstützung der KrankenpflegerInnen in der Deutschsprachigen Gemeinschaft. Mit freundlicher Unterstützung der Regierung und des Gesundheitsministeriums der DG und der Krankenhäuser Eupen und St.Vith.
Verantwortlicher Herausgeber: PATIS-Koordination St. Nikolaus-Hospital 17.8.2007