

Verhinderung eines Sturzes

Stürze sind eine der häufigsten Ursachen für die Pflegebedürftigkeit älterer Menschen. Untersuchungen belegen, dass die Hälfte aller Siebzigjährigen bereits einmal oder mehrmals gestürzt ist. Die Folge sind schmerzhaft Blutergüsse und Prellungen; bei etwa 15 % aller Fälle kommt es zu Knochenbrüchen oder einem Oberschenkelhalsbruch.

Sturzursachen erkennen

1. **Ursachen, die in der Person selbst begründet sind.**
2. **Ursachen, die im Umfeld der Person begründet sind.**

Ursachen, die in der Person selbst begründet sind:

- plötzliche Erkrankung, z. B. Herzinfarkt oder Schlaganfall führt oftmals zum Sturz
- Störungen der Körperhaltung z. B. Vornübergebeugtes Gehen wegen Rückenschmerzen, gebeugte Knie, kleine unsichere Schritte
- nicht ausreichender Stolper- und Balancereflex
- Sehstörungen
- Verwirrtheit
- Angst, Unruhe, Depressionen
- Nebenwirkungen von Arzneimitteln

Ursachen, die im Umfeld der Person begründet sind:

- Stolperfallen, z.B. Kabel, Spielzeug, Teppichkanten
- Zu lange, schlecht sitzende Kleidung
- Schlecht sitzende Schuhe
- Veränderungen in der Wohnung durch Umstellen von Möbeln
- Schlechte Lichtverhältnisse

Gefährdete Personen

- Alter über 70 Jahre
- Einnahme von mehreren / verschiedenen Medikamenten
- Verschlechterter Allgemeinzustand
- Körperliche Behinderung
- Wahrnehmungsstörungen
- Sehstörungen
- eingeschränkte Mobilität
- Personen mit Sturzangst, weil sie bereits einmal gestürzt sind und jetzt durch Angst vor erneutem Sturz belastet sind

Maßnahmen zur Verhinderung eines Sturzes

- Vertraute Räumlichkeiten möglichst nicht verändern
- Haltemöglichkeiten und Handläufe anbringen
- Teppichbrücken und lose Teppiche beseitigen
- Umgang mit Hilfsmitteln z.B. Gehstützen, Rollator unter Anleitung üben
- Im Bad, Dusche etc. rutschfeste Matten benutzen
- Gut sitzendes Schuhwerk verwenden
- Auf feststehende Kleidung achten, Sitz von Gürteln überprüfen
- gute Lichtverhältnisse
- ggf. Brillenglasstärke anpassen lassen
- auf funktionierende Hörgeräte achten
- Bei Roll- und Toilettenstühlen und bei Gehwagen immer die Feststellbremse nutzen
- Beim Aufstehen aus dem Bett zunächst Bodenkontakt für die Füße schaffen
- Angemessene Gehstrecken wählen, nicht zu weit zu lange üben
- Auf Fußpflege achten. Schmerzende Füße führen zu Gangunsicherheit
- Trägt der Patient Kompressionsstrümpfe oder Verbände muss auf korrekten Sitz geachtet werden, damit diese nicht herunterrutschen
- Trägt der Patient Schutzsocken, so müssen auch diese gut sitzen und dürfen nicht durch Herunterrutschen beim Laufen einschränken
- Bodenschwellen, Unebenheiten und glatte Böden vermeiden
- sämtliche Medikamente erfassen und ggf. durch Haus/ Facharzt überprüfen lassen

Höhe des Pflegebettes

Pflegebetten werden in der Regel auf die für die Pflegekräfte erforderliche Arbeitshöhe eingestellt, das hat zur Folge, dass der Pflegebedürftige möglicherweise die Höhe seines Bettes falsch einschätzt und deshalb beim Aufstehen stürzt. Daher ist es notwendig, das Bett nach der Pflegeverrichtung auf die niedrigste Höhe einzustellen, damit der Patient gegebenenfalls beim Aufstehen nicht in Gefahr gerät aus dem Bett zu stürzen. Bei einem erhöhten Sturzrisiko, etwa bei unruhigem Schlaf oder weil der Bettrand nicht wahrgenommen wird, kann eine zusätzliche Matratze vor das Bett gelegt werden, um einen etwaigen Sturz abzumildern und Verletzungen zu vermeiden.

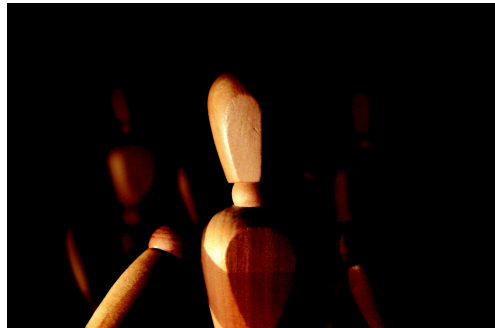
Sie wünschen eine Beratung?

Rufen sie uns gerne an!

Ihr Pflegedienst

Lippert...

...für Sie im Einsatz!



Telefon: 0591 / 807 40 99-0

Fax: 0591 / 6 76 74

Lindenstraße 1a. 49808 Lingen

martina.lippert@ewetel.net

www.pflegedienst-lingen.de

Kurzinformation



Sturzprophylaxe