STURZ-PROPHYLAXE

TIPPS UND TRICKS ZUR VERMEIDUNG VON STÜRZEN

SANOCON
einfach sicher

SANOCON

SANOCON
einfach sicher

HINFALLEN, AUFSTEHEN, KRÖNCHEN RICHTEN, WEITERGEHEN

Was in jungen Jahren als witzige Lebensmaxime gelten kann, wird im Alter zur echten Herausforderung.

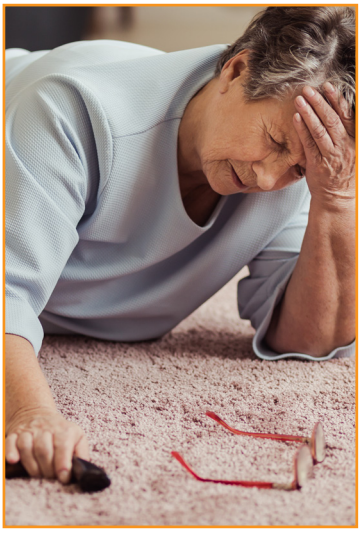
Ein Sturz kann verunsichern und Angst auslösen, erneut hinzufallen. Vermeidet deswegen ein Bewohner die Bewegung, schwinden Muskelkraft und Gleichgewichtssinn. Damit steigt wiederum das Sturzrisiko. Zudem kann die eingeschränkte Beweglichkeit die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Zum Beispiel wenn dadurch soziale Kontakte und manche Alltagstätigkeiten wegfallen.

Um dieser negativen Spirale entgegenzuwirken ist es wichtig, Stürzen so gut es geht vorzubeugen oder zumindest schwerwiegende Verletzungen zu vermeiden. Gezielte, individuell angepasste Maßnahmen können dabei helfen.

STURZ RISIKOFAKTOREN

Die häufigsten Risikofaktoren für einen Sturz sind:

- Muskelschwäche (z. B. auch bei Mangelernährung)
- Bereits geschehener Sturz
- Gangstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Einsatz von Hilfsmitteln (Gehstock, Rollator etc.)
- Sehbehinderungen
- Arthritis
- Dranginkontinenz
- Einschränkungen bei der Alltagsbewältigung
- psychische Veränderungen wie Depression, Verwirrtheit oder Demenz



Angst beginnt im Kopf.
Mut auch.

BEWEGUNG FÖRDERN

Im Alter ist es von großer Bedeutung, möglichst lange mobil zu bleiben. Denn viele Risikofaktoren für Stürze - wie fehlende Muskelkraft und eingeschränkte Beweglichkeit - werden durch mangelnde Bewegung verstärkt. Zwei wichtige Sturzvermeider sind eine stabile Balance und eine gute Arm- und Beinmuskulatur.

- Erinnern Sie pflegebedürftige Bewohner immer wieder daran, wie wichtig Bewegung ist. Motivieren Sie dazu, möglichst viel selbst zu tun, etwa bei der Körperpflege. Überlassen Sie dem pflegebedürftigen Bewohner Aufgaben im Haushalt, die man noch erledigen kann und möchte.
- Bewegen Sie sich gemeinsam. Gehen Sie nach Möglichkeit regelmäßig an der frischen Luft spazieren oder motivieren Sie Angehörige, dies zu unterstützen.
- Regen Sie zu Bewegungsübungen an. Durch Übungen, die gezielt Gleichgewicht, Gang und Muskelkraft trainieren, kann man das Sturzrisiko senken. Lassen Sie sich geeignete Übungen von Fachleuten zeigen.
- Üben Sie gemeinsam Bewegungsabläufe, bei denen der pflegebedürftige Bewohner unsicher ist. Zum Beispiel: Aufstehen, nachts die Toilette erreichen oder den Rollator lenken.
- Unterstützen Sie dabei, Bewegungsangebote zu nutzen, z. B. von der Krankenkasse oder der Gemeinde.

SICHERE UMGEBUNG SCHAFFEN

Oft genügen bereits kleine Anpassungen in der Wohnung oder dem Zimmer, um die Stolper- und Sturzgefahr zu verringern.

- Sorgen Sie für ausreichend Licht. Nachts sind Lampen mit Bewegungsmelder hilfreich.
- Halten Sie Laufwege frei. Beseitigen Sie Stolperfallen, z. B. Kabel.
- Markieren Sie Schwellen und Stufen besonders auffällig.
- Sorgen Sie für genügend Platz, um sich mit Rollator oder Rollstuhl zu bewegen. Stellen Sie Möbel ggf. um.
- Lassen Sie Haltegriffe oder Handläufe fachgerecht anbringen. Erinnern Sie den pflegebedürftigen Bewohner, sich daran festzuhalten.
- Sorgen Sie dafür, dass der Boden eben und nicht glatt ist. Nutzen Sie rutschfeste Fußmatten oder Teppiche. Befestigen Sie ggf. Teppichkanten, Matten und Läufer am Boden.
- Vermeiden Sie Nässe auf dem Boden. Setzen Sie im Bad rutschfeste Trittmatten ein.
- Achten Sie darauf, dass alles gut erreichbar ist, was gebraucht wird, z. B. Lichtschalter, Nachttisch, Kleidung, Geschirr, Speisen und Getränke sowie Hilfsmittel wie Brille oder Rollator.
- Stellen Sie das Bett zum Schlafen so niedrig wie möglich, wenn die Gefahr besteht, herauszufallen.

HILFSMITTEL RICHTIG EINSETZEN

Hilfsmitteln können zu mehr Sicherheit beitragen. Wichtig ist, sie richtig einzusetzen.

- Achten Sie darauf, dass Brille und Hörgeräte - falls vorhanden - benutzt werden, um Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Augen und Ohren sollten regelmäßig untersucht werden.
- Sorgen Sie dafür, dass Gehilfen griffbereit und funktionstüchtig sind.
- Üben Sie den sicheren Umgang mit Gehhilfen, z. B. mit einem Rollator.
- Stellen Sie die Bremsen an Hilfsmitteln fest, wenn sie nicht bewegt werden sollen.
- Stellen Sie die Höhe von Sitzmöbeln und vom Bett passend ein. Nutzen Sie z. B. Sitzauflagen und ein Pflegebett. Das erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen.
- Nutzen Sie im Bad einen erhöhten Toilettensitz und einen Duschhocker oder Badewannenlift.
- Stellen Sie nachts einen Toilettenstuhl neben das Bett.
- Nutzen Sie Hilfsmittel, um Verletzungen bei einem Sturz zu minimieren: Legen Sie zum Beispiel eine Sturzmatte vor das Bett.
- Setzen Sie technische Hilfsmittel wie Falldetektoren oder Sensormatten ein, die einen Sturz erkennen. So kann rasch Hilfe erfolgen.

PASSENDE KLEIDUNG WÄHLEN

Zu lockere oder zu lange Kleidung und zu loses Schuhwerk kann schnell zur Stolperfalle werden. Zudem ist praktische, bequeme und gut sitzende Kleidung wichtig für die Mobilität.

- Achten Sie darauf, dass die Schuhe festen Halt bieten. Sie sollten hinten geschlossen sein und eine flache, rutschfeste Sohle haben. Praktisch sind Schuhe mit Klettverschluss.
- Sorgen Sie dafür, dass die Kleidung gut sitzt und nicht herunterrutscht. Sonst könnte man hängen bleiben oder stolpern.
- Wählen Sie bei Blasen- oder Darmschwäche möglichst Kleidung, die einfach an- und auszuziehen ist.
- Entscheiden Sie sich - trotz aller notwendigen Vorkehrungen - für Kleidung, in der sich der Bewohner wohl fühlt.

FACHLICHEN RAT EINHOLEN

Risiken und Ursachen für Stürze sind individuell und nicht immer leicht erkennbar. Deswegen kann es sinnvoll sein, sich professionelle Beratung zur Sturzprävention zu holen. Das ist auch ratsam, um Maßnahmen fachlich korrekt umzusetzen.

- Achten Sie darauf, wie Medikamente wirken. Machen sie müde oder benommen? Verursachen sie akuten Harndrang? Führen sie zu zeitweiser Verwirrung? Holen Sie ärztlichen Rat ein, wenn Sie Nebenwirkungen wahrnehmen, die das Sturzrisiko erhöhen können.
- Fragen Sie Fachleute, wie Sie die Beweglichkeit unterstützen können und welche Übungen geeignet sind. Wenden Sie sich beispielsweise an den Hausarzt, die Hausärztin oder die Physiotherapie. Lassen Sie sich zum Bewegungstraining anleiten. Erstellen Sie gemeinsam einen Bewegungsplan. Darin werden die täglichen Aktivitäten notiert.
- Holen Sie Beratung zu Gehhilfen ein, etwa zu einem Rollator. Wenden Sie sich dazu an einen Pflegedienst, ein Sanitätshaus, die Krankenkasse oder die private Pflegeversicherung.
- Lassen Sie sich zur sicheren Gestaltung der Wohnung und zum Einsatz von Hilfsmitteln beraten.
- Finden Sie nach einem Sturz heraus, was dazu geführt hat, z. B. schlechtes Sehen, Schwindel oder Unsicherheit beim Gehen. Holen Sie dazu ärztlichen oder pflegefachlichen Rat ein. Veranlassen Sie auch eine ärztliche Untersuchung, wenn durch einen Sturz Schmerzen oder Verletzungen auftreten.

BESONDERE MASSNAHMEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ ERGREIFEN

Veränderte Bewegungsabläufe können für Bewohner mit Demenz herausfordernd sein. Da die Erkrankung das Kurzzeit-Gedächtnis beeinflusst, kann das dazu führen, dass die demenzerkrankte Person Maßnahmen nicht versteht, immer wieder vergisst oder durch sie verunsichert ist. Dadurch fällt es ihr mitunter schwer, sich zu orientieren, sich an Stolperfallen oder die Benutzung von Hilfsmitteln zu erinnern.

- Platzieren Sie wichtige Gegenstände wie Gehhilfen, Brille, Telefon oder Geldbeutel an gewohnten Orten und gut sichtbar auf einfarbigen Untergrund. In der vertrauten Umgebung kann sich eine Person mit Demenz besser zurechtfinden.
- Halten Sie die gewohnte Ordnung und Routinen bei. Das vermittelt Sicherheit. Wägen Sie Veränderungen wie das Umstellen von Möbeln sorgfältig ab.
- Vermeiden Sie möglichst Spiegelungen durch Glas und Metallic-Effekte, etwa in der Dusche. Sie können flimmern und dadurch verängstigen. Hängen Sie in dem Fall Spiegel z. B. mit Tüchern ab.
- Beleuchten Sie Schatten in Räumen. Schatten können von Bewohnern mit Demenz falsch wahrgenommen werden oder mit Kanten oder Löchern verwechselt werden.
- Vermeiden Sie Rolltreppen oder große Treppen. Nutzen Sie stattdessen den Fahrstuhl.
- Verstellen Sie riskante Bereiche wie Treppen oder Sicherungskasten, wenn die demenzerkrankte Person diese nicht allein benutzen kann, beispielsweise mit einem Wäschekorb.
- Lassen Sie sich von Fachleuten zu geeignetem kognitivem Training beraten. Das könnte den Gang, die Aufmerksamkeit oder den Umgang mit Gehilfen verbessern.

IMPRESSUM

SanoCon Software GmbH
Parkring 10, A-8403 Lebring
T: +43 (0)3182 / 550 65-0
M: office@sanocon.at

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Alle Informationen wurden mit Sorgfalt ermittelt und überprüft. Es kann jedoch keine Gewähr übernommen werden, eine Haftung ist ausgeschlossen. Alle Rechte vorbehalten.

SANOCON einfachsicher

Die einfach sichere Softwarelösung für Ihre Pflegeeinrichtung.

SANOCON