

## **Sturzprophylaxe**

Laut einer Studie der WHO (Weltgesundheitsorganisation) stürzen mehr als 40 Prozent der über 80-Jährigen mehrmals jährlich. Schmerzhaftes Prellungen, Wunden, Verstauchungen oder Knochenbrüche können physische Folgen eines Sturzes sein. Zudem können Betroffene psychisch beeinträchtigt werden: Sie verlieren das Vertrauen in die eigene Mobilität und vermeiden aus Sturzangst, sich zu bewegen. Dies verschlechtert den Gesundheitszustand.

Sturzprophylaxe ist ein Bündel von Maßnahmen, die das Risiko zu stürzen senken.

### **Risikofaktoren:**

- Muskelschwäche (z.B. auch bei Mangelernährung)
- Bereits geschehener Sturz
- Gangstörungen
- Gleichgewichtsstörungen
- Einsatz von Hilfsmitteln (z.B. Gehstock)
- Sehbehinderungen
- Arthritis
- Dranginkontinenz
- Einschränkungen bei der Alltagsbewältigung
- Depression
- Mangelnde Flüssigkeitsaufnahme (dadurch Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Schwäche)

### **Wie erkenne ich ein erhöhtes Sturzrisiko?**

Wenn Sie eine der folgenden Fragen (oder mehrere) mit „ja“ beantworten können, besteht ein erhöhtes Sturzrisiko:

- Ist es schon einmal zu einem Sturz gekommen?
- Liegt eine starke Sehstörung vor?
- Ist der Gang unsicher, zum Beispiel weil die Kraft in den Beinen nachgelassen hat oder Schwindel auftritt?
- Werden (verschiedene) Medikamente am Tag eingenommen, die vielleicht entsprechende Neben- oder Wechselwirkungen haben?

Die Ziele der Sturzprophylaxe sind es, Risiken zu erkennen und zu vermeiden. Außerdem ist ein individuelles Training nötig, das dem Pflegebedürftigen dabei hilft, sich so gut wie möglich bewegen zu können.

## **Grundsätzlich gilt: Bewegung verhindert Stürze!**

### **Maßnahmen:**

#### Personenbezogene Maßnahmen

wie Förderung des Gleichgewichts, Bewegungstrainings bei Gehstörungen, Kraft- und Ausdauertraining zur Förderung der Muskulatur, Berücksichtigung von Krankheiten, die die Bewegungsfähigkeit beeinträchtigen können (z. B. Multiple Sklerose, Parkinson, Nervenkrankheiten, Depression, Demenz, Blutdruckstörungen, Inkontinenz, Sehbeeinträchtigungen etc.), auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

#### Medikamentenbezogene Maßnahmen

wie das Absetzen oder Anpassen von Medikamenten, die das Sturzrisiko erhöhen (z.B. blutdrucksenkende Mittel, Beruhigungs- oder Schlafmittel etc.).

#### Umweltbezogene Maßnahmen

wie die Anpassung von richtigen Schuhen, das Training mit Gehhilfsmitteln und vor allem die Beseitigung von Stolperfallen (z. B. Entfernen loser Teppiche und Kabel, ausreichende Beleuchtung der Räume, Haltegriffe etc.).

**Quellen:** Balzer, K., et al. „Sturzprophylaxe bei älteren Menschen in ihrer persönlichen Wohnumgebung.“ Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information (DIMDI) (2012), Deutscher Turnerbund e.V.: Sturzprophylaxe

Stand: 06/2022