

Sturzprävention

Leitlinienempfehlungen für den Langzeitpflegebereich

Vorarbeit: Identifizieren Sie **spezifische Risikofaktoren** für Stürze auf Ihrer Abteilung.

TIPP! Beobachten und befragen Sie BewohnerInnen bei der Aufnahme und in regelmäßigen Abständen über das Vorliegen von **häufigen** und **spezifischen Risikofaktoren**.

EINSCHÄTZUNG

Häufige Risikofaktoren:

- Sturz im letzten halben Jahr
- Hohes Alter (> 80 Jahre)
- Schwindel
- Eingeschränkte Balancefähigkeit
- Schwierigkeiten beim *dual tasking*
- Einnahme von psychoaktiv wirkenden Medikamenten

Die Verwendung eines bestimmten Sturzrisiko-Assessmentinstruments wird **nicht** empfohlen.



MULTIFAKTORIELLE MASSNAHMEN

Planen Sie für sturzgefährdete Personen **multifaktorielle Maßnahmen** basierend auf den individuellen Risikofaktoren.

Komponenten von **multifaktoriellen Maßnahmen**:

- Bewegungsübungen
- Überprüfung der Medikation
- Umgebungsanpassung
- Wissensvermittlung über Sturzrisiken & deren Vermeidung
- Angebot von Hilfsmitteln bei Bedarf
- Schulungsmaßnahmen für MitarbeiterInnen





Keine
Empfehlung



Schwache
Empfehlung



Starke
Empfehlung

SCHULUNG + BERATUNG

Um Stürze und Sturzangst zu reduzieren, sollen BewohnerInnen über **Sturzrisiken aufgeklärt** und zu **sturzpräventiven Maßnahmen geschult** und beraten werden.



TIPP! Machen Sie BewohnerInnen, Angehörige und BesucherInnen auf eine **erhöhte Sturzgefahr aufmerksam** und weisen Sie diese darauf hin, bei Bedarf (z. B. Mobilisation, Transfer...) **Hilfe** zu holen.

TIPP! Potentielle BenutzerInnen sollten im **richtigen Umgang** mit **Gehhilfen** geschult sein.

BEWEGUNG

Bei sturzgefährdeten BewohnerInnen sollen **Bewegungsübungen** durch den **Einsatz von Hilfsmitteln** wie Laufbändern oder Spielkonsolen unterstützt werden.



Sowohl **kombinierte** als auch **Bewegungsübungen** aus **einzelnen Komponenten** können sturzgefährdeten BewohnerInnen angeboten werden.



Es wird **nicht** empfohlen, Bewegungsübungen mit **Tai Chi** zur Sturzreduktion anzubieten.



Bewegungsübungen sollen **1 bis 3 Mal pro Woche** über einen **Zeitraum** von **mindestens 6 Monaten** angeboten werden.



Bei **sehr gebrechlichen BewohnerInnen** werden Bewegungsübungen zur Sturzreduktion **nicht** empfohlen.



Bei sturzgefährdeten BewohnerInnen sollen Bewegungsübungen durch **TherapeutInnen** angeleitet werden.





Keine
Empfehlung



Schwache
Empfehlung



Starke
Empfehlung

TIPP! **Teppiche** können zur Stolperfalle werden und sollten daher vermieden werden.

TIPP! Achten Sie darauf, dass BewohnerInnen gut **passende Schuhe** tragen, die ausreichend Halt geben, nicht einengen, die Ferse fest umschließen und eine rutschfeste Sohle haben.

UMGEBUNG + SCHUHWERK

TIPP! Geben Sie sturzgefährdeten BewohnerInnen **Orientierung**.

- Zeigen Sie ihnen in Ruhe das Zimmer, sanitäre Anlagen sowie die gesamte Abteilung
- Weisen Sie auf potentielle Sturzrisiken hin
- Beobachten Sie sturzgefährdete BewohnerInnen hinsichtlich ihrer Orientierung
- Bieten Sie bei Bedarf Unterstützung an

TIPP! Gestalten Sie die **pflegetherapeutische Umgebung** so, dass umgebungsbedingte Risiken für Stürze minimiert werden.

- Stellen Sie die Betthöhe nach Pflegetätigkeiten auf das niedrigste bzw. ein angemessenes Niveau
- Sorgen Sie für trockene Fußböden
- Stellen Sie bei nassen Böden Warntafeln auf
- Achten Sie darauf, dass keine Gegenstände am Boden herumliegen

STIMULATION

Eine **olfaktorische Stimulation** mit **Lavendelöl** (z. B. mit Diffusor) kann zur Sturzprävention eingesetzt werden.





Keine
Empfehlung



Schwache
Empfehlung



Starke
Empfehlung

HILFSMITTEL

Alarm- und Sensorsysteme können bei sturzgefährdeten PatientInnen zum Einsatz kommen.



TIPP! Bieten Sie PatientInnen, die nachts häufig aufstehen und denen das Anziehen von Schuhen Probleme bereitet, **Stoppersocken** an.

TIPP! Gehhilfen müssen in funktionstüchtigem Zustand gehalten und für die jeweilige Person angepasst werden.

Hüftprotektoren werden nicht zur Sturzreduktion bei BewohnerInnen empfohlen.



Hüftprotektoren können bei sturzgefährdeten BewohnerInnen zur Sturzfrakturprävention zum Einsatz kommen.



SCHULUNG PFLEGEPERSONEN

Aktive Schulungsmaßnahmen sollen zur Wissenserweiterung für Pflegepersonen und zur Prävention von Stürzen der BewohnerInnen veranlasst werden.



Passive Schulungsmaßnahmen für Pflegepersonen (z. B. einmalige halbtägige Fortbildungen) werden nicht zur Prävention von Stürzen der BewohnerInnen empfohlen.



TIPP! MitarbeiterInnen sollten im **richtigen Umgang** mit **Gehhilfen** geschult sein.



Keine
Empfehlung



Schwache
Empfehlung



Starke
Empfehlung

INTERDISZIPLINÄRE MASSNAHMEN

TIPP! **Freiheitsbeschränkende Maßnahmen** zur Sturzprävention sollten nur in **Einzelfällen** erwogen werden.

- Müssen angeordnet, dokumentiert und regelmäßig evaluiert werden
- Entscheidung soll mit den Angehörigen kommuniziert werden
- Nur das gelindeste Mittel darf Anwendung finden

Bei sturzgefährdeten BewohnerInnen kann ein **Medikamentenreview** durchgeführt werden.



Spezifische Empfehlungen und ExpertInnentipps für bestimmte Personengruppen

SCHULUNG PFLEGEPERSONEN

Sturzgefährdeten BewohnerInnen mit **visuellen Einschränkungen** sollen Bewegungsübungen angeboten werden (sofern diese nicht gebrechlich sind).



Sturzgefährdeten BewohnerInnen mit **kognitiven Einschränkungen** sollen Bewegungsübungen angeboten werden (sofern diese nicht gebrechlich sind).



TIPP! Fordern Sie BewohnerInnen mit bekannten plötzlichen, unvorhersehbaren Stürzen (z. B. bei **Synkopen, bestimmten neurologischen Erkrankungen**) auf, bei der Mobilisation Hilfestellung durch das Pflegepersonal in Anspruch zu nehmen. Instruieren Sie BewohnerInnen, sich bei **Schwindel, Schwäche** oder **Übelkeit** beim Personal zu melden.



Keine
Empfehlung



Schwache
Empfehlung



Starke
Empfehlung

GEHÄUFTES STURZGESCHEHEN

Planen Sie für sturzgefährdete BewohnerInnen, insbesondere für jene mit **gehäuftem Sturzgeschehen**, multifaktorielle Maßnahmen.



TIPP! Erhöhen Sie bei BewohnerInnen mit **gehäuftem Sturzgeschehen** die Häufigkeit der Observanz. Bei erkennbaren zeitlichen Sturzmustern sollte die vermehrte Observanz in diesen Zeiträumen stattfinden.

TIPP! Wählen Sie für BewohnerInnen, die **gehäuft stürzen**, ein Zimmer nahe des Stützpunkts.

Vorteil:

- Erhöhung der Praktikabilität bei erhöhter Observanz
- Im Falle eines Sturzes kann rasch Hilfe geleistet werden

TIPP! Häufige Sturzereignisse von BewohnerInnen sollen im multidisziplinären Team analysiert werden, um sturzpräventive Maßnahmen gemeinsam zu planen und entsprechend zu adaptieren.

STURZANGST

Bewegungsübungen mit **Tai Chi** können bei BewohnerInnen mit Sturzangst erwogen werden.

