

Sturzprävention im häuslichen Setting

Forschungsfrage:

Welche effektiven Maßnahmen gibt es um Stürzen bei Personen über 65 Jahre im häuslichen Umfeld vorzubeugen?

Methode:

Es wurde im Januar 2019 um Maßnahmen zur Sturzprävention mit dem höchsten Evidenzniveau zu identifizieren in 12 Guideline Datenbanken gesucht. Limitiert wurde die Suche auf den Zeitraum der letzten 10 Jahre sowie auf die Sprachen Deutsch, Englisch, Spanisch, Französisch und Portugiesisch. Weiters wurde in der Datenbank PubMed nach interventions- und settingspezifischen Guidelines gesucht. Zusätzlich erfolge eine Handsuche in Google Scholar, wobei hierbei die ersten 10 Seiten nach relevanten Ergebnissen durchsucht wurden. Die gefunden Guidelines wurden mit dem Bewertungstool AGREE II qualitativ beurteilt.

Ergebnisse:

Es konnte eine Guideline inkludiert werden. Empfohlen wird eine multidisziplinäre Sturzrisikoeinschätzung sowohl im intra- als auch extramuralen Bereich durch Fachpersonen des Gesundheitswesens. Umgebungsgestaltung bzw. Anpassung anhand identifizierter Risikofaktoren und Kraft- und Balancetraining, dass von Spezialisten wie Physiotherapeut*innen und anderem geschulten Personal des Gesundheitswesens bereitgestellt und begleitet wird, sind laut NICE Guideline (2013) die Interventionen zur Sturzprävention mit dem höchsten Evidenzgrad. Ebenfalls empfohlen wird eine Medikamentenüberprüfung, das motivieren und anbieten von Hilfe durch Vertrauenspersonen wie Angehörige und das Bereitstellen von Informationsmaterial die Themen wie Sturzangst, Motivation etwas zu verändern, Benefit von körperlicher Aktivität adressieren. Neben diese auf Evidenz beruhenden Empfehlungen konnten ebenfalls ExpertInnenempfehlungen zur Sturzprävention nach NICE Guideline (2013) identifiziert werden. Hierzu zählen ungezielte Gruppenübungen zur Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness, Sehkraftüberprüfungen bei Optiker*innen und Augenärzt*innen und das Tragen von Hüftprotektoren um bei bereits in der Vergangenheit gestürzten Personen der Sturzangst entgegenzuwirken.

Schlussfolgerung & Praxisempfehlung:

Jeder Sturz ist eine finanzielle Belastung für das Gesundheitssystem und eine große physische und psychische Belastung für den Betroffenen/die Betroffene. Manchmal gehen der Verlust der Autonomie und die Institutionalisierung einer Person mit einem Sturz einher. Entsprechend wichtig ist es älteren Menschen, die noch zu Hause leben, adäquates Informationsmaterial bereit zu stellen, welches ihnen dabei helfen soll, aktiv ihr Sturzrisiko im Alltag zu reduzieren. Im Rahmen dieser Arbeit wurde ein Informationsmaterial für Patient*innen, als auch deren Angehörige entwickelt, welches dabei helfen soll sich aktiv mit dem Thema Sturz und Sturzrisiko zu Hause auseinander zu setzen und präventive evidenzbasierte Maßnahmen durchzuführen.

PatientInnen - Information

zur Vermeidung von Stürzen im häuslichen Umfeld

PatientInnen-Etikett
aufkleben

Diese Information beschreibt Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen. Diese Maßnahmen können von Ihnen zu Hause umgesetzt werden. Dadurch sollen Risiken für Stürze verringert oder vermieden werden. Stürze treten im höheren Alter häufiger auf als bei jüngeren Personen. Eine von drei Personen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr. Gründe dafür können ein verändertes Gangbild, die Einnahme von Medikamenten oder eine Krankheit sein. Durch einen Sturz kann es auch zu Verletzungen kommen. Diese können die Aufnahme in ein Krankenhaus notwendig machen. Stürze sind nicht nur für die betroffene Person belastend, sondern auch für die Familie und Freunde. Deshalb ist es wichtig, dass man Stürzen vorbeugt.

Viele Stürzen können durch geringe Veränderungen vermieden werden!

HABE ICH EIN ERHÖHTES RISIKO ZU STÜRZEN?

Wenn eine der folgenden Umstände auf Sie zutrifft, dann ist ihr Risiko zu stürzen erhöht.

- Erkrankung die Ihre Gedächtnisleistung beeinflusst (zum Beispiel Demenz)
- Erkrankung die sich auf das Gangbild und Gleichgewicht auswirkt (zum Beispiel Parkinsonerkrankung)
- Blasenschwäche
- Stürze im vergangenen halben Jahr
- Ohnmachtsanfälle und Schwindel
- Eingeschränkte Sehkraft
- Einnahme von Medikamenten (zum Beispiel Schlafmittel, Beruhigungsmittel)
- Tragen von Schuhen ohne festen Halt (zum Beispiel Patschen)

Lassen Sie Ihr persönliches Sturzrisiko regelmäßig von Expertinnen oder Experten überprüfen. Dies kann Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt oder eine Pflegeperson sein. Diese beurteilen dann Ihr Gangbild, Ihr Gleichgewicht und überprüfen Ihre Medikamente. ++

Lassen Sie Ihre Sehkraft regelmäßig beim Augenarzt/bei der Augenärztin oder beim Optiker/bei der Optikerin überprüfen. +

Nicht alle diese Umstände lassen sich ausschalten. Einige jedoch können beeinflusst werden und Sie dadurch vor Stürzen bewahren.

Erstellt von: LKH-Univ. Klinikum Graz
Finanziert durch: LKH-Univ. Klinikum Graz
Datum der Erstellung: 21.01.2019
Interessenkonflikte: Keine
Haftung: Die ErstellerInnen übernehmen keine Haftung für die Inhalte.
Legende der Evidenz: * Organisatorische Information, + ExpertInnen-Tipps, ++Ausgewählte wissenschaftliche Studien.





Hier finden Sie mehr Informationen:
<http://www.klinikum-graz.at/verzeichnis/20694/STURZ/>

Dokument Nr.
Version Nr. V1








Wie kann ich meine Umgebung in Bezug auf Sturzrisiken sicherer machen?

Überprüfen Sie häusliche Umgebung in Bezug auf Sturzrisiken. ++

- Entfernen Sie **Hindernissen** wie Vorleger, Teppiche oder herumliegende Kabeln. Lassen Sie beschädigte Stufen und Böden reparieren. Verwenden Sie rutschfeste Badematten. 
- Sorgen Sie für gute **Beleuchtung** zu jeder Tageszeit. Installieren Sie beispielsweise ein Nachtlicht am Gang. Kennzeichnen Sie Stufen und Stolperfallen mit in im Dunkeln leuchtendem Klebeband. 
- Achten Sie darauf, dass sie Ihre **Hilfsmittel** (Stock, Gehhilfen, Handy, Rufhilfen) immer bei sich haben. Bringen Sie bei Bedarf Handläufen an. Passen Sie Ihr WC durch eine Sitzerhöhung an, sodass Sie leicht aufstehen können. 
- Meiden Sie schlechte (unebene) Wege **im Freien**. Benützen Sie im Winter nur gesalzene/gestreute Wege. Lassen Sie sich ggf. bei Winterarbeiten im Freien helfen (Schneeschieben und Streuarbeiten). 

Was kann ich persönlich noch tun um mein Sturzrisiko zu reduzieren?

- Achten Sie auf Ihre **Bekleidung** und auf Ihr **Schuhwerk**.
 - Achten sie darauf festes Schuhwerk zu tragen. Die Schuhe sollten gut passen und ihnen einen sicheren Halt geben. Die Sohle sollte rutschfest sein und die Absätze nur so hoch, dass sie sicher damit gehen können. Tragen Sie auch im Haus feste Schuhe (keine Schlapfen!). + 
 - Hosen und Röcke sollten nicht zu lange sein. Weder im Gehen noch im Stehen sollten sie hinten oder vorne den Boden berühren. + 
- Nehmen Sie **Hilfe** in Anspruch.
 - Ihre Familie und Freunde unterstützen Sie bei schwereren Arbeiten oder Überkopfarbeiten sicher gerne. Lassen Sie sich beim Anbringen von Vorhängen, schneiden von Hecken oder arbeiten auf Leitern helfen. + 
- Fördern Sie Ihre **körperliche Fitness**
 - Durch regelmäßiges Kraft- und Gleichgewichtstraining können Stürze reduziert werden. ++ 
 - Jede Art von körperlicher Bewegung (spazieren gehen, Körperübungen) ist gut für Ihre körperliche Fitness. Wenn jedoch Ihre Gehfähigkeit eingeschränkt ist, so bedarf es spezieller Übungen. Diese sollten individuell für Sie von einem Experten/einer Expertin zusammengestellt werden. 
 - Sprechen Sie mit einem Experten/einer Expertin (Physiotherapie, Ergotherapie, Bewegungstrainer/Bewegungstrainerin) über für Sie geeignete Übungen. +

Wichtig

- Ist es zu einem Sturz gekommen, lassen Sie Ihr persönliches Sturzrisiko durch einen Experten/eine Expertin (neu) einschätzen. So können gemeinsam mit Ihnen Maßnahmen, um weitere Stürze zu vermeiden, geplant werden. ++
- Sprechen Sie offen mit Ihren Angehörigen über das Thema Sturz. ++
- Nehmen Sie die Unterstützung, sowohl von Experten und ExpertInnen, als auch von Ihren Angehörigen/Freunden an. +



Bei Unklarheiten oder offenen Fragen wenden Sie sich an eine Pflegeperson oder Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

Kontaktdaten für Rückfragen (Stempel):

Platz für Notizen:

Information für Angehörige zur Vermeidung von Stürzen im häuslichen Umfeld

PatientInnen-Etikett
aufkleben

In dieser Information werden Ihnen die Risikofaktoren für Sturz erklärt und Ihnen einige Tipps gegeben wie Sie helfen können, das Risiko zu stürzen zu vermindern. Stürze treten im höheren Alter häufiger auf als bei jüngeren Personen. Eine von drei Personen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr. Gründe dafür können ein verändertes Gangbild, die Einnahme von Medikamenten oder eine Krankheit sein. Durch einen Sturz kann es auch zu Verletzungen kommen. Diese können die Aufnahme in ein Krankenhaus notwendig machen. Stürze sind nicht nur für die betroffene Person belastend, sondern auch für die Familie und Freunde. Deshalb ist es wichtig, dass man Stürzen vorbeugt.

Viele Stürzen können durch geringe Veränderungen vermieden werden!

WANN HAT MEIN ANGEHÖRIGER EIN ERHÖHTES RISIKO ZU STÜRZEN?

Wenn eine der folgenden Umstände zutrifft, dann ist das Risiko ihres Angehörigen zu stürzen erhöht.

- Erkrankung die die Gedächtnisleistung beeinflusst (zum Beispiel Demenz)
- Erkrankung die sich auf das Gangbild und Gleichgewicht auswirkt (zum Beispiel Parkinsonerkrankung)
- Blasenschwäche
- Stürze im vergangenen halben Jahr
- Ohnmachtsanfälle und Schwindel
- Eingeschränkte Sehkraft
- Einnahme von Medikamenten (zum Beispiel Schlafmittel, Beruhigungsmittel)
- Tragen von Schuhen ohne festen Halt (zum Beispiel Patschen)

Nicht alle diese Umstände lassen sich beeinflussen. Einigen Risiken kann jedoch, durch geringfügige Anpassungen oder Verhaltensänderungen, entgegengewirkt werden.

WER KANN EIN STURZRISIKO EINSCHÄTZEN?

Das persönliche Sturzrisiko sollte regelmäßig von Expertinnen oder Experten überprüft werden. Dies kann eine Hausärztin/ein Hausarzt oder eine Pflegeperson sein. Diese beurteilen u.a. das Gangbild, das Gleichgewicht und überprüfen die Medikamente Ihres Angehörigen ++

Mit ihrer Hilfe können Risiken ausgeschaltet und Stürze reduziert werden.

Erstellt von: LKH-Univ. Klinikum Graz
Finanziert durch: LKH-Univ. Klinikum Graz
Datum der Erstellung: 21.01.2019
Interessenkonflikte: Keine
Haftung: Die ErstellerInnen übernehmen keine Haftung für die Inhalte.
Legende der Evidenz: * Organisatorische Information, + ExpertInnen-Tipps, ++Ausgewählte wissenschaftliche Studien,

Hier finden Sie mehr Informationen:
<http://www.klinikum-graz.at/cms/ziel/20190415DE/>

Dokument Nr.
Version Nr. V1



WIE KANN ICH MEINEN ANGEHÖRIGEN UNTERSTÜTZEN?

Motivation ist ein wichtiger Faktor damit Menschen geplante Veränderungen in Ihrem täglichen Leben auch wirklich durchführen.

- Motivieren Sie Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige die Umgebung sicherer zu gestalten, in dem Sie gemeinsam einen Plan mit möglichen Veränderungen aufstellen. Beginnen sie am besten in einem Raum. +
- Motivieren Sie zur körperlichen Aktivität, sodass gewisse Risikofaktoren für Stürze nicht entstehen.
- Hat Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige Einschränkungen beim Gehen oder Gleichgewichtsprobleme, so motivieren Sie diese professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Therapeuten/Therapeutinnen können passende Kraft- und Balanceübungen individuell für ihren Angehörigen zusammenstellen. +
- Es gibt einige Tätigkeiten die das Risiko zu stürzen erhöhen (Überkopfarbeiten, Arbeiten auf unebenem/rutschigem Untergrund). Ermutigen Sie Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige Hilfe anzunehmen. +

WICHTIG!

- Ist es zu einem Sturz gekommen, ermutigen Sie Ihren Angehörigen das Sturzrisiko einschätzen zu lassen. ++
- Sprechen Sie offen mit Ihren Angehörigen über das Thema Sturz. ++

Bei Unklarheiten oder offenen Fragen wenden Sie sich an eine Pflegeperson oder Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

Kontaktdaten für Rückfragen (Stempel):

Platz für Notizen:

Literatur:

Brouwers, Melissa C.; Kho, Michelle E.; Browman, George P.; Burgers, Jako S.; Cluzeau, Françoise; Feder, Gene et al. (2010): AGREE II: advancing guideline development, reporting and evaluation in health care. In: CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association médicale canadienne 182 (18), (Zugriff am 10.1.19)

National Institute for Health and Care Excellence (2013): Falls in older people. Assessing risk and prevention. London.

Schoberer D. und Lohrmann C. „Sturz und Lebensqualität im Alter“ preliminary chapters