

# Algorithmus Sturzprävention in einer Langzeitpflegeeinrichtung



## Abteilungsebene

Tipp! Erhebung häufiger Sturzursachen der Abteilung

Tipp! Beseitigung umgebungsbedingter Risiken

Aktive Schulungsmaßnahmen für Pflegepersonen (Gruppensitzungen, Motivation, Fallbesprechungen, Audit und Feedback)

Tipp! MitarbeiterInnen im Umgang mit Gehilfen schulen

Tipp! Angemessener Umgang mit Freiheitsbeschränkungen (gelindeste Mittel)

## PatientInnenebene

**Einschätzung: Sturzrisiko- und Ursachenerhebung (Beobachtung, Befragung, Anamnese)**

### Häufige Risikofaktoren

- Sturz im letzten halben Jahr
- Hohes Alter (> 80 Jahre)
- Schwindel
- Kognitive Einschränkung
- Eingeschränkte Gehfähigkeit
- Eingeschränkte Balancefähigkeit
- Schwierigkeiten beim *dual tasking*

- Einnahme von mehr als 3 Medikamenten
- Antidepressiva
- Antipsychotika
- Sedativa
- Vasodilatoren

### Zusätzliche Risikofaktoren bei Demenzerkrankung

- Wanderndes Verhalten
- Einnahme von psychoaktiv wirkenden Medikamenten

### Externe Risikofaktoren bei BewohnerInnen

- Verwendung von Gehhilfen
- Tragen von Pantoffeln

### Häufige Sturzursachen auf Ihrer Abteilung

Planen Sie, sofern möglich Maßnahmen gemeinsam mit BewohnerInnen

**Multifaktorielle Maßnahmenplanung je nach Sturzrisikofaktoren**

Aufklärung über Sturzrisikofaktoren und kontinuierliche Schulung und Beratung zu präventiven Maßnahmen

- Tipp! Auf angemessenes Schuhwerk achten
- Tipp! Orientierung geben (Zimmer, Abteilung, sanitäre Anlagen)
- Tipp! Tragen und ggf. reinigen von Sehhilfen
- Bewegungsübungen anbieten

- Bestehend aus mehreren oder einzelnen Komponenten (wie Balance-, Ausdauer- und Kräftigungsübungen)
- Unterstützt durch den Einsatz von Hilfsmitteln
- Angeleitet durch TherapeutInnen
- 1-3 Mal pro Woche für mindestens 6 Monate
- Mit Elementen aus Tai Chi bei Sturzangst

- Tipp! Gehhilfen anpassen und instand halten
- Olfaktorische Stimulation mit Lavendelöl
- Einsatz von Alarm- und Sensorsystemen
- Tipp! Stoppersocken ggf. anbieten
- Hüftprotektoren zur Prävention von sturzbedingten Hüftfrakturen
- Medikamentenreview durch den/die MedizinerIn veranlassen

Tipp! Information über Inanspruchnahme von Hilfestellung bei bekannten plötzlichen Stürzen (z. B. Synkopen)

Tipps! Bei gehäuften Sturzgeschehen

- Positionierung des Zimmers nahe dem Schwesternstützpunkt
- Erhöhte Observanz

**Evaluierung und ggf. Adaption**

Beobachtung hinsichtlich Risikofaktoren, regelmäßige Neueinschätzung des Risikos



Nein

Ja

Analyse des Sturzgeschehens und Planung bzw. Adaption der Maßnahmen