



*Ideen
für mehr
Lebens-
qualität*

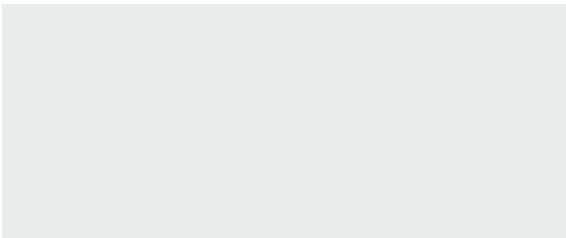
Leitlinie für Betroffene und Angehörige

Patienteninformationen zum Thema Sturzprophylaxe im häuslichen Umfeld

Caritasverband für die Region Düren Jülich e.V.

Die folgenden Information sollen Ihnen einen Überblick über mögliche Ursachen von Stürzen geben und es Ihnen somit ermöglichen, Ansätze von Sturzvermeidungsmaßnahmen im häuslichen Umfeld durchzuführen.

Diese Information wurde Ihnen überreicht durch:



Was ist ein Sturz?

Dazu soll die Definition aus dem Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege angeführt werden, hier heißt es:

„Ein Sturz ist jedes Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer tiefer liegenden Ebene zu liegen kommt.“

Da die Ursachen eines Sturzes sehr vielfältig sein können, hat diese Patienteninformation nicht den Anspruch über alle potentiellen und individuellen Ursachen vollumfänglich aufzuklären. Sie dient als Unterstützungs- und Orientierungshilfe für Maßnahmen der Sturz-

prophylaxe im häuslichen Umfeld. Im Falle von Stürzen und / oder eines individuellen Sturzrisikos, sollten Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt über ihre speziellen individuellen Risiken sprechen. Darüber hinaus kann Ihnen die Pflegefachkraft vor Ort behilflich sein, durch ein geeignetes Erhebungsinstrument ihr individuelles Sturzrisiko zu ermitteln, und Ihnen beratend zu Seite stehen.¹

Als Anlage haben wir für Sie eine Checkliste beigefügt, die Ihnen dabei helfen kann, ihr individuelles häusliches Umfeld systematisch auf Risiken zu begutachten, die ein Sturzrisiko erhöhen könnten.²

¹ In den Caritaspflegestationen wird als Assessmentinstrument das RAI HC angewendet und um ergänzende und vertiefende Items erweitert, je nach Maßgabe der nationalen Expertenstandards.

² Vgl. dazu www.aktivimalter.de; dort finden sich auch tiefer gehende Informationen zu speziellen Unterthemen, Checkliste im Anhang ist ebenfalls von dieser Seite entnommen.

Folgen von Stürzen

Verletzungen

Besonders relevant sind die weit reichenden Folgen, die durch Stürze hervorgerufen werden können. So führt etwa jeder 10. Sturz zu behandlungspflichtigen Verletzungen. Die Hälfte davon sind Frakturen. Typische Lokalisationen sind Oberarm, Unterarm und Becken. Die von der Häufigkeit und ihren Folgen her wichtigste Verletzung ist aber die Fraktur der Hüfte. Sie tritt jährlich bei mehr als 100.000 Bundesbürgern auf und zieht häufig einen Verlust der Selbstständigkeit nach sich. So ist in vielen Fällen im Anschluss an eine Hüftfraktur das selbständige Gehen gar nicht mehr oder nur mit Unterstützung von Hilfsmitteln möglich. Als Konsequenz können Abhängigkeiten in den Aktivitäten des täglichen Lebens entstehen, die häufig den Verbleib in der eigenen Wohnung unmöglich machen.

Weitere Folgen

Verletzungen bilden aber nur einen Teil des Problems ‚Sturzgeschehen‘ ab. Der mit Stürzen verbundene Kontrollverlust wird als ein tief greifender Einschnitt in die eigene

Autonomie erlebt. Häufig werden deshalb Stürze entweder verdrängt oder sie werden verschwiegen, um befürchteten Konsequenzen wie z.B. der Verbringung ins Krankenhaus oder in ein Pflegeheim zu entgehen. Sturzangst, Depression oder sozialer Rückzug können die Folge sein und haben auf die Lebensqualität der Betroffenen ebenfalls einen erheblichen Einfluss.

Kosten

Die Kosten, die in Deutschland allein für die medizinische Behandlung von Verletzungen der Hüfte anfallen, betragen bis zu 2 Milliarden Euro pro Jahr. Da sturzbedingte Verletzungen vor allem bei hochaltrigen Menschen auftreten und die Zahl hochaltriger Menschen in den nächsten Jahrzehnten deutlich zunehmen wird, könnten die Kosten allein für Hüftfrakturen bis ins Jahr 2050 auf 7 Milliarden Euro ansteigen. Risikofaktoren für Stürze lassen sich in unterschiedliche Gruppen einteilen. Man kann dabei individuelle, äußere (umweltbedingte), medikamentöse und verhaltensbedingte Faktoren voneinander unterscheiden.

Individuelle Faktoren

Die individuellen Faktoren stellen die wichtigsten Risikofaktoren für Stürze dar. Dazu gehören u.a. hohes Alter, Muskelschwäche, Gang- und Standunsicherheit, Demenz, Harninkontinenz, eine eingeschränkte Sehfähigkeit oder Erkrankungen wie Parkinsonsyndrom oder Schlaganfall. In der Vergangenheit wurden verschiedene Screening-Tests zur Identifikation von risikogefährdeten Personen entwickelt. Diese sind häufig kompliziert oder ihre Aussagekraft ist begrenzt. Einen sehr aussagekräftigen Sturzindikator stellt jedoch ein im letzten halben Jahr stattgehabter Sturz dar. Dieser sollte Anlass für weitere Diagnostik / Assessments und ggf. für therapeutische Maßnahmen sein.

Äußere (umweltbedingte) Faktoren

Auch äußere Faktoren können zu Stürzen beitragen. Beispiele sind Stolperschwellen, glatte Fliesen im Badezimmer oder ein Mangel an unterstützenden Hilfsmitteln wie z.B. fehlende Handläufe, Griffe oder Rampen. Auch die unzureichende Anpassung und Wartung von Hilfsmitteln wie Rollstühlen und Rollatoren kann die Sturzgefahr erhöhen.

Medikamentöse Faktoren

Ein oft viel zu wenig berücksichtigter Risikofaktor für Stürze stellt die weit verbreitete Einnahme bestimmter Medikamentengruppen dar. Generell erhöhen Substanzen, die das zentrale Nervensystem und damit das Bewusstsein beeinflussen, das Sturzrisiko. Schlafmittel, Neuroleptika und Antidepressiva gehören zu diesen Substanzklassen. Vermutlich können auch Blutdruckmedikamente unter bestimmten Umständen das Sturzrisiko erhöhen.

Verhaltensbedingte Faktoren

Inadäquate Aktivitäten und eine Überschätzung der eigenen Fähigkeiten können ebenfalls zu Stürzen beitragen.

Neuaufnahme Pflegeheim

Für PflegeheimbewohnerInnen konnte jüngst ein zusätzlicher Risikofaktor identifiziert werden. Es zeigte sich, dass das Risiko für sturzbedingte Knochenbrüche unmittelbar nach Aufnahme ins Pflegeheim besonders hoch ist. Demnach scheint das Risiko für Stürze und Frakturen auch von der Zeitspanne nach Aufnahme ins Pflegeheim abzuhängen. Eine kurze Bewusstlosigkeit (Synkope) oder Krampfanfälle können ebenfalls der Grund für Stürze sein. Es liegen allerdings keine verlässlichen Daten vor, wie viel Prozent der Stürze auf diese zwei Ursachen zurückzuführen sind.

Kombination verschiedener Ursachen

Stürze haben in der Regel eine Multifaktorielle Genese, d.h. es sind häufig gleich mehrere Faktoren am Sturzgeschehen beteiligt. Beispielsweise kann das Zusammentreffen einer Bodenschwelle, schlechter Lichtverhältnisse und einer verminderten Reaktionsfähigkeit zu einem Sturz führen. Maßnahmen zur Reduktion des Sturzrisikos adressieren deshalb gezielt einzelne oder mehrere der oben genannten Risikofaktoren.

Stürze als Ursachen von Knochenbrüchen

Ob Stürze zu Knochenbrüchen führen hängt ganz wesentlich von der Knochenqualität (Osteoporose) ab. Die Knochendichte nimmt bei Frauen nach der Menopause rasch und bei Männern im Laufe des Lebens allmählich ab. Das führt dazu, dass im höheren Alter bereits geringfügige Traumata zu Frakturen führen können. Deshalb stellt jeder Sturz älterer Menschen ein erhebliches Frakturrisiko dar und in bis zu 5% aller Stürze münden diese tatsächlich in einer Fraktur. Deshalb stellt die Prävention und die Therapie der Osteoporose einen wichtigen Pfeiler zur Reduktion sturzbedingter Frakturen dar.

Sicheres Wohnen und Hilfsmittel

Die Wohnung

Die weitaus meisten Unfälle ereignen sich im häuslichen Umfeld. Meist passiert es bei Vorrichtungen, die wir hunderte, wenn nicht tausend Male ausgeführt haben. Beseitigen Sie also typische Gefahrenstellen in Ihrer Wohnung. Kleine Veränderungen können schon viel bewirken.

Böden

Achten Sie darauf, dass es in Ihrer Wohnung keine gefährlichen Stolperfallen gibt: Teppiche, die auf rutschigen Böden liegen, sollten mit einem rutschfesten „Stopper“ verlegt werden. Auf Teppichbrücken sollten Sie eventuell sogar ganz verzichten, da man über sie besonders leicht stolpert. Entfernen Sie gegebenenfalls auch die Leisten auf Türschwellen, die oft zur Stolperfalle werden. Besonders gefährlich: lose Kabel über dem Fußboden. Diese sollten unbedingt fachgerecht verlegt werden. Außerdem spielt für den Fall eines Sturzes die Härte des Untergrundes eine Rolle. Holzböden absorbieren die Kraft des Aufpralls z.B. besser als Steinfliesen und reduzieren somit die Gefahr eines Knochenbruchs. Derzeit sind Fußbodenbeläge in der Entwicklung, die voraussichtlich noch sehr viel bessere Absorptionseigenschaften haben werden. Institutionen wie Pflegeheime oder Krankenhäuser könnten damit ausgestattet werden.

Beleuchtung

Sorgen Sie für eine ausreichend helle, aber nicht blendende Beleuchtung in Ihrem Haushalt. Besonders wichtig ist dies im Bereich der Treppen und auf dem Weg vom Schlafzimmer ins Badezimmer. Die Lichtschalter sollten gut erreichbar sein. Insbesondere die Nachttischlampe sollte sich vom Bett aus leicht anschalten lassen.

Badezimmer

Legen Sie sich eine rutschfeste Badematte in die Badewanne oder Dusche. Außerdem sind Handgriffe im Bereich der Dusche und neben der Toilette eine große Hilfe, um nicht hinzufallen.

Küche

Kochlöffel, Geschirr oder Töpfe – in der Küche sollte alles leicht erreichbar sein! Räumen Sie Teller und Tassen nicht in zu hohe Schränke. Sonst wird das Ein- und Ausräumen zu anstrengend. Mit einem Küchenwagen lässt sich das Essen wesentlich einfacher und risikoloser transportieren. Wer voll beladen mit mehreren Tellern durch die Wohnung balanciert, riskiert gefährliche Stürze.

Treppen

Eine Treppe ohne Handlauf oder Geländer ist ein Risiko. Schließlich bieten glatte Wände keine Möglichkeit, sich festzuhalten und „Stolperer“ abzufangen. Mit einem Geländer oder Handlauf geht es viel sicherer. Der Fachhandel bietet unzählige, individuelle Lösungen für nahezu jede Wohnung an. Übrigens: Die erste und letzte Treppenstufe sind die größten Gefahrenquellen!

Tipp

Schaffen Sie ausreichend Platz zwischen den Möbeln, um sich auch mit einer etwaigen Gehilfe sicher bewegen zu können!

Mit Bewegungsmeldern können Lampen nachts auch ohne Betätigung eines Schalters angeschaltet werden. Lassen Sie sich über diese technische Möglichkeit einmal im Fachhandel beraten.

Wischen Sie Wasserpfützen immer gründlich auf. Sie können sonst zu gefährlichen Rutschfällen werden.

Das Telefon sollte gut erreichbar sein.

Unter Umständen kommt für Sie auch das **Caritas-Hausnotrufsystem** in Betracht; dazu beraten wir Sie gerne.

➔ **Weitere Informationen hierzu finden Sie auch auf der Umschlagrückseite**



Hilfsmittel

Mit zunehmendem Lebensalter nehmen Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit bis hin zum völligen Verlust der Selbständigkeit häufig zu. Viele hierdurch entstehende Defizite können durch den Einsatz von Hilfsmitteln ausgeglichen werden. Mit einem entsprechenden Einsatz von Hilfsmitteln können Sie Ihre Beweglichkeit verbessern (z.B. mit einem Rollator), Ihre Selbständigkeit erhalten (z.B. durch einen Herdschutz) und Gefahren vermindern (z.B. durch das Tragen eines Hüftprotektors). Im Folgenden erhalten Sie einen Überblick über sinnvolle Hilfsmittel und über deren Einsatzmöglichkeiten.

Schuhe

Schuhe haben einen wesentlichen Einfluss auf die Stand- und Gangsicherheit älterer Menschen. Deshalb können zum Thema Schuhe derzeit folgende Empfehlungen gegeben werden: Schuhe mit einer Absatzhöhe von mehr als vier Zentimetern können das Sturzrisiko erhöhen. Besonders dann, wenn gleichzeitig die Aufrittfläche am Absatz verschmälert ist. Ein fester Fersenhalt ist für die Sicherheit eines Schuhes essentiell. Damit stellen "Schlappen" eine Gefährdung der

Gangsicherheit dar. Das Obermaterial des Schuhes soll dem Fuß Stabilität geben. Pantoffel erfüllen diese Forderung normalerweise nicht. Da die Beschaffenheit der Füße bei jedem Mensch variiert, ist die Empfehlung eines speziellen "optimalen" Schuhes für jeden nicht möglich. Dennoch konnten mit im Sanitätshandel erhältlichen Sportschuhen gute Erfahrungen bei Senioren gesammelt werden. Der Schuh hat einen festen Fersenhalt. Die hochgezogene Fersenkappe erleichtert den Einstieg. Die Klettverschlüsse erfordern nur ein Mindestmaß an Geschicklichkeit beim Schließen der Schuhe.

Anti- Rutsch Socken

Socken mit einer Rutschhemmung sind ein einfaches, billiges und immer zur Verfügung stehendes Hilfsmittel, um das Ausrutschen vor allem beim nächtlichen Toilettengang zu verhindern. Gerade bei älteren Menschen, die sich schwer tun Schuhe mit Fersenhalt anzuziehen und häufig über kalte Füße klagen, ist dies eine ausgezeichnete Möglichkeit, Nützliches und Sinnvolles miteinander zu verbinden. Entsprechende Artikel finden Sie unter verschiedenen Begriffen: Anti-Rutsch-Socken, ABS-Socken, Stopper-Socken

Checkliste für die eigene Wohnung

Nachfolgend haben wir für Sie eine Liste zusammengestellt, anhand derer Sie überprüfen können, welche Bereiche der Wohnung bzw. des Hauses zum Erhalt Ihrer Bewegungssicherheit verbessert werden können. Entscheidend bei allen Punkten ist immer die individuelle Überprüfung, ob der oder die Betroffene in den genannten Bereichen Schwierigkeiten hat. Dies ist

wichtiger als der Augenschein durch eine dritte Person. Sollten Sie hinsichtlich der Planung und des Baus Interesse haben, detaillierte Angaben zum risikofreien Wohnen zu lesen, verweisen wir auf die Checkliste für Altersheime. Hier sind Hinweise für behinderten- oder rollstuhlgerechtes Wohnen genannt, die auch auf den Privathaushalt übertragen werden können.

Zugang zum Haus

- | | | | |
|----|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1) | Treppengeländer vorhanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) | Licht vorhanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hausflur und Treppen

- | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) | Treppen mit rutschhemmendem Belag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) | Handlauf innen und außen vorhanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) | Sitzmöglichkeit zwischen den Etagen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) | Licht, ggf. mit Bewegungsmelder, vorhanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(Anmerkung: die Handläufe sollen jeweils über den Anfang und das Ende der Treppen hinaus gehen.)

Technische Ausstattung

- | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|
| 1) | Türglocke ist hörbar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) | Telefon ist gut erreichbar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) | drahtloses Telefon zusätzlich vorhanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) | Kühlschrank wird erreicht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Türen

- | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) | Schwellen vorhanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) | Türbreiten für Rollator oder Rollstuhl ausreichend | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Wohnung allgemein

- | | | | |
|----|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1) | Bodenbeläge sind gesichert | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) | andere Stolperfallen sind vorhanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Küche

- | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) | Sitzgelegenheit auch mit Hilfsmitteln bequemerreichbar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) | Schränke werden erreicht | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Bad

- | | | | |
|----|---|--------------------------|--------------------------|
| 1) | Duschköglichkeit vorhanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) | Duschhocker, ggf. schwellenloser Zugang | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) | Toilettensitzhöhe beträgt 46 cm
(ggf. an Körpergröße anpassen) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) | Toilette ist mit Nachtstuhl überfahrbar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) | ausreichende Haltegriffe in Bad/Dusche und Toilette vorhanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) | Lichtschalter ist gut erreichbar,
ggf. mit Bewegungsmelder kombinieren | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Schlafzimmer

- | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) | Lichtschalter vom Bett aus erreichbar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) | Ablagemöglichkeit am Bett vorhanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) | Bett ist auch mit Hilfsmittel, ggf. Rollstuhl zugänglich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) | Nachtlicht vorhanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Proben Sie folgende Bewegungen, ob diese gut ausgeführt werden können

- | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) | Aufstehen vom Bett | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) | Aufstehen vom Wohnzimmerstuhl | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) | Aufstehen von der Toilette | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) | Begehen der Badewanne bzw. Aussteigen aus Badewannen
(ggf. Sitz- oder Betthöhen anpassen) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Weitere zu beachtende Punkte

Überprüfen Sie bitte auch, wie die Wege innerhalb der Wohnung, z.B. von der Küche ins Wohnzimmer oder vom Schlafzimmer ins Bad, bei schlechter Beleuchtung erreichbar sind. Manchmal ist großer Zeitdruck vorhanden. Überprüfen Sie die Notwendigkeit eines Hausnotrufes. Falls der oder die Betroffene noch eigenständig in den Keller gehen gelten, gerade für die Kellertreppe, die oben genannten Hinweise.



„Mit dem Notruf fühle ich mich
zu Hause wieder sicher.“



Caritas HausNotRuf

sofortige Sprechverbindung in Notsituationen.



Unabhängigkeit und Sicherheit in den eigenen vier Wänden!

- **Hilfe auf Knopfdruck:** Sprechverbindung drahtlos und Alarmierung aus jedem Raum der Wohnung
- **Persönliche Annahme** rund um die Uhr durch Caritas-Mitarbeiter
- **Sofortige Information** der angegebenen Bezugspersonen
- **Organisation schneller professioneller Hilfe** durch unsere 8 Pflegestationen im Kreis

Kostenlose Beratung & Terminvergabe:

Hausnotruf
Info-Telefon: 02421 48134
hausnotruf@cv-dueren.de



**Caritasverband
für die Region Düren-Jülich e.V.**
Geschäftsstelle

Kurfürstenstraße 10-12, 52351 Düren
Telefon: 02421 481-0
Telefax: 02421 481-51
E-Mail: info@caritas-dn.de
www.caritasverband-dueren.de



www.facebook.com/Caritas.DN