

Definition Sturz

Ein Sturz ist „ein Ereignis, bei dem eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer tieferen Ebene aufkommt“ (DNQP 2013). Der Betroffene muss dabei nicht zwingend zum Liegen kommen, er kann auch sitzen oder hocken.

Oft können Pflegekräfte einen Sturz abfangen, sodass es nicht zu einer Berührung des Körpers mit dem Boden kommt. Diese „Beinahestürze“ sind nicht als Sturz zu werten, sollten jedoch eine hohe Aufmerksamkeit erfahren.

Risikofaktoren und Ursachen

Personenbezogene Risikofaktoren:

- Beeinträchtigung funktionaler Fähigkeiten
- Beeinträchtigung sensomotorischer Fähigkeiten und/oder der Balance
- Gesundheitsstörungen, die mit Schwindel, kurzzeitigem Verlust des Bewusstseins oder ausgeprägter körperlicher Schwäche einhergehen
- altersbedingte körperliche Schwäche (Sarkopenie)
- kognitive akute und/oder chronische Beeinträchtigungen
- Kontinenzprobleme
- Sehbeeinträchtigungen
- Sturzangst oder Sturz in der Vorgeschichte

Medikamentenbezogene Risikofaktoren:

- Polypharmazie, psychotrope Medikamente, Antihypertensiva

Umgebungsbezogene Risikofaktoren:

- Gefahren in der Umgebung
- falsches Schuhwerk
- neu auftretende und kurzfristige Veränderungen der Umgebung
- freiheitsentziehende Maßnahmen

Negativspirale Sturzangst

Menschen, die schon einmal gestürzt sind, können eine Sturzbzw. Fallangst entwickeln. Sie hat große Auswirkungen auf die Lebensqualität.

Sturzrisiko einschätzen

Der Expertenstandard empfiehlt keine der für die Pflege entwickelten Sturzrisikoskalen (DNQP 2013). Im Vordergrund sollte die systematische Identifizierung der vorliegenden Risikofaktoren bei der pflegerischen Anamnese stehen. Hierzu können aufgeführten Risikofaktoren herangezogen werden.

Maßnahmen zur Sturzprophylaxe

- Aufmerksamkeits- oder Balancetraining
- ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Bewegungsabläufe möglichst immer gleich durchführen
- Orientierung und Sicherheit geben durch verbale Orientierung,
- Haltegriffe, Türbilder usw.
- Kontinenztraining
- auf funktionstüchtige Hilfsmittel achten, z. B. Brille, Hörgerät
- Stolperfallen entfernen, z. B. Kabel, Geräte, Teppiche
- Pflegeempfänger im Umgang mit Protektoren anleiten
- auf geeignete Kleidung (z. B. bei Inkontinenz) und auf
- geeignetes Schuhwerk achten



ARBEITSAUFTRAG

- 1 Warum sollten Beinahestürzen eine hohe Aufmerksamkeit gewidmet werden? Sammeln Sie zu zweit oder in der Gruppe Gründe. Auf welche Krankheiten können Beinahestürze hinweisen?
- 2 Wie läuft eine Negativspirale Sturzangst ab? Schreiben Sie stichwortartig den Ablauf auf, beginnen Sie mit dem Sturz. (z.B. Betroffener stürzt → hat Angst vor erneutem Sturz → daher
- 3 Der Expertenstandard empfiehlt, ein Sturzprotokoll zu erheben. Welche Angaben sollte ein Sturzprotokoll umfassen? Diskutieren Sie zu zweit oder in der Gruppe.