

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 der Balance
- Gesundheitsstörungen, die mit Schwindel, kurzzeitigem Verlust des Bewusstseins oder ausgeprägter körperlicher Schwäche einhergehen
- 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
- Veränderungen
- freiheitsentziehende Maßnahmen

Negativspirale Sturzangst • Menschen, die schon einmal gestürzt sind, können eine Sturz- bzw. Fallangst entwickeln. Sie hat große Auswirkungen auf die Lebensqualität.

Sturzrisiko einschätzen

Der Expertenstandard empfiehlt keine der für die Pflege entwickelten Sturzrisikokalen (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

neben den in der Tabelle abgebildeten pflegerischen Interventionen, sollten u.a. folgende Maßnahmen angewandt werden:

- Bewegungsabläufe möglichst immer gleich durchführen
- Kontinenztraining
- auf funktionstüchtige Hilfsmittel achten, z.B. Brille, Hörgerät
- Stolperfallen entfernen, z.B. Kabel, Geräte, Teppiche
- Patienten im Umgang mit Protektoren anleiten
- auf geeignete Kleidung (z. B. bei Inkontinenz) und geeignetes Schuhwerk achten



ARBEITSAUFRAG

- 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. Betreffender 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.
- 4 Füllen Sie die Tabelle aus. Welche pflegerischen Interventionen fallen Ihnen ein?

Sturzrisikofaktoren und entsprechende Maßnahmen.

Risikofaktoren	Pflegerische Intervention
<ul style="list-style-type: none"> • längerer Klinikaufenthalt, v. a. mit Implantation eines künstlichen Gelenks • Muskelschwäche, Balanceschwierigkeiten, z. B. durch Schwindel, Gangunsicherheit, Bettlägerigkeit • kognitive Beeinträchtigungen • Konzentrationsschwäche 	<ul style="list-style-type: none"> • Kraft, Ausdauer, Koordination, Körperwahrnehmung und Balance trainieren (auch mit kognitiv eingeschränkten Menschen, dann die Übungen entsprechend vormachen und einfach konstruieren), z. B. • Vitamin-D-, Protein- und Kalzium-Gaben mit den behandelnden Ärzten absprechen • auf angemessene Flüssigkeitszufuhr achten
<ul style="list-style-type: none"> • Pflegeabhängigkeit • bereits erfolgter Sturz • Sturzangst 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit geben durch verbales Orientieren, körperliche Initialberührungen, ruhiges und sicheres Auftreten • regelmäßig wiederkehrende Bewegungsabläufe beim Aufsetzen, Aufstehen, Laufen und Lagewechsel im Bett durchführen (Bettgitter bzw. Haltegriffe in Position bringen!) • Orientierung im Raum geben durch Hinweise auf Türbilder, Haltegriffe usw. • Möglichkeiten sozialer Interaktionen initiieren •

Überprüfen Sie Ihre Lösungen mit dem Buch **I care Pflege**.