

*Diplomarbeit*

Michael Sorger

# **Sturzprophylaxe bei älteren Menschen**

**Bedeutung für Pflegende  
in der Langzeitpflege**

**Bachelor + Master  
Publishing**

**Sorger, Michael: Sturzprophylaxe bei älteren Menschen: Bedeutung für Pflegende in der Langzeitpflege, Hamburg, Bachelor + Master Publishing 2013**

Originaltitel der Abschlussarbeit: Sturzprophylaxe bei älteren Menschen: Bedeutung für Pflegende in der Langzeitpflege

Buch-ISBN: 978-3-95549-331-8

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95549-831-3

Druck/Herstellung: Bachelor + Master Publishing, Hamburg, 2013

Zugl. Schule für allgemeine Gesundheits- u. Krankenpflege Wiener Neustadt, Wiener Neustadt, Österreich, Diplomarbeit, Dezember 2012

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Bachelor + Master Publishing, Imprint der Diplomica Verlag GmbH  
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg  
<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2013  
Printed in Germany

## **Kurzzusammenfassung**

Zu Beginn meiner Arbeit werden zunächst einige wichtige Begriffe definiert. Anschließend befasse ich mich mit dem Thema Sturz. Dies dient der Grundlage um sich ein besseres Bild machen zu können bezüglich der Häufigkeit, der Folgen und der Kosten eines Stutzes. Im nächsten Kapitel werden altersbedingte sowie von außen Einfluss nehmende Risikofaktoren beschrieben die in Folge zu einem Sturz führen können.

Einer der Schwerpunkte dieser Arbeit ist die umfassende Sturzprävention und das Implementieren der Sturzprävention in die Pflegeplanung. Hier handelt es sich um das Erfassen des Sturzrisikos, das Analysieren der Ressourcen, Ziele müssen formuliert werden und dazu müssen passende Maßnahmen gesetzt werden. Für das Implementieren ist wichtig, das Bewohner, Mitarbeiter und mitwirkende anderer Gesundheitsdienstleister eng zusammen arbeiten.

Das letzte Kapitel handelt über sturzpräventive Maßnahmen. Zu denen zählt das Trainieren der lokomotorischen Kompetenzen. Jeder Bewohner soll seinem allgemeinen Zustand individuell gefördert werden. Dies kann durch regelmäßiges Krafttraining, Gleichgewichtstraining und Multi-Tasking-Training erfolgen. Extrinsische Risikofaktoren müssen von Pflegepersonen erkannt werden und nach Möglichkeit ausgeschaltet werden. Zudem ist es noch von Bedeutung, dass Hilfsmittel richtig eingesetzt werden. Der Bewohner sollte sich nicht etwa der Gehilfe anpassen, sondern die Gehilfe sollte den Bedürfnissen des Bewohners angepasst werden.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>DEFINITIONEN/BEGRIFFSKLÄRUNGEN .....</b>	<b>8</b>
2.1	STURZ.....	8
2.2	STURZPROPHYLAXE.....	8
2.3	ALTERN .....	8
2.4	LANGZEITPFLEGE .....	8
<b>3</b>	<b>STURZ ALLGEMEIN .....</b>	<b>9</b>
3.1	DIE HÄUFIGKEIT VON STÜRZEN.....	9
3.2	DIE FOLGEN EINES STURZES .....	9
3.3	DIE KOSTEN EINES STURZES .....	9
<b>4</b>	<b>URSACHEN FÜR EINE ERHÖHTES STURZRISIKO .....</b>	<b>10</b>
4.1	INTRINSISCHE FAKTOREN .....	10
4.1.1	Visuseinschränkungen .....	10
4.1.2	Gleichgewichtsstörungen, Schwindel .....	10
4.1.3	Minderung der Muskelkraft.....	11
4.1.4	Eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit.....	11
4.1.5	Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates .....	11
4.1.6	Weitere beeinflussende Erkrankungen.....	12
4.1.7	Verändertes Ausscheidungsverhalten .....	12
4.1.8	Kognition und Psyche.....	13
4.1.9	Ernährungsstatus .....	13
4.2	EXTRINSISCHE FAKTOREN .....	14
4.2.1	Schuhe und Kleidung .....	14
4.2.2	Verwendung von Mobilitätshilfen .....	14
4.2.3	Medikamente.....	14
4.2.4	Umgebungsfaktoren.....	15
4.2.5	Exogene Stressoren.....	15

<b>5</b>	<b>DIE SCHRITTE EINER UMFASSENDEN STURZPRÄVENTION ....</b>	<b>16</b>
5.1	STURZRISIKEN ERFASSEN.....	16
5.2	VORHANDENDE RESSOURCEN ANALYSIEREN.....	19
5.3	RISIKOFAKTOREN DURCH EINZELINTERVENTION VERRINGERN.....	19
5.4	ZIELE FORMULIEREN.....	20
5.5	EVALUIEREN .....	21
<b>6</b>	<b>STURZPRÄVENTION IMPLEMENTIEREN.....</b>	<b>25</b>
6.1	STURZPRÄVENTION IN DIE PFLEGEPLANUNG INTEGRIEREN .....	25
6.2	PATIENTENBETEILIGUNG.....	26
6.3	MITARBEITERBETEILIGUNG .....	27
6.4	MITWIRKUNG ANDERER GESUNDHEITSDIENSTLEISTER .....	27
6.5	WEITERE STRUKTURELLE ÜBERLEGUNGEN .....	27
6.5.1	Sturzpräventionsbeauftragter .....	28
6.5.2	Pflegedokumentationssystem .....	28
6.5.3	Zeitliche und finanzielle Ressourcen .....	28
<b>7</b>	<b>PFLEGERISCHE STURZPRÄVENTIVE MAßNAHMEN .....</b>	<b>29</b>
7.1	LOKOMOTORISCHEN KOMPETENZEN TRAINIEREN.....	29
7.1.1	Krafttraining .....	29
7.1.2	Gleichgewichtstraining .....	33
7.1.3	Multi-Tasking-Training .....	35
7.2	EXTRINSISCHE RISIKOFAKTOREN AUSSCHALTEN .....	38
7.2.1	Der Weg vom Bett zur Toilette.....	38
7.2.2	Schlechte Lichtverhältnisse.....	38
7.2.3	Boden.....	39
7.3	GEEIGNETE HILFSMITTEL VERWENDEN .....	39
7.3.1	Gehilfen.....	39
7.3.2	Hilfsmittel in Bad und Toilette .....	42
7.3.3	Elektronische Sicherheitssysteme.....	42
7.3.4	Protektoren.....	43