



Gefährlichen Stürzen vorbeugen

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) informiert auf seinem Portal www.pflege-praevention.de, wie Angehörige dabei helfen können, das Sturzrisiko älterer pflegebedürftiger Menschen zu verringern.

Berlin, 18. Mai 2020. Mit zunehmendem Alter und Gebrechlichkeit steigt die Wahrscheinlichkeit zu stürzen: Das gilt besonders für ältere Menschen, die auf pflegerische Hilfe angewiesen sind. Statistisch gesehen stürzt jede zehnte durch ambulante Pflegedienste versorgte pflegebedürftige Person einmal innerhalb von 14 Tagen. Ein Sturz kann Verletzungen wie Schürfwunden, Prellungen und Knochenbrüche nach sich ziehen. In der Folge leiden die Menschen zum Beispiel längere Zeit an Schmerzen, sind verunsichert und drohen dadurch noch mehr auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein.

„Gangunsicherheit und Sturzerfahrungen können schnell zum Teufelskreis werden: Aus Angst zu stürzen, bewegt man sich weniger und verzichtet vielleicht auf Spaziergänge, Besorgungen oder soziale Aktivitäten. Neben anderen negativen Auswirkungen kann das auch dazu führen, dass wichtige Fähigkeiten wie Muskelkraft und Gleichgewichtssinn schneller nachlassen und die Gefahr zu stürzen dadurch weiter steigt“, erklärt Daniela Sulmann, Pflegeexpertin des ZQP.

Welche Risikofaktoren – wie Muskel, Seh- oder Blasenschwäche sowie die Einnahme bestimmter Medikamente – Stürze bei pflegebedürftigen Personen begünstigen und wie man ihnen gezielt vorbeugen kann, erfahren Ratsuchende auf dem ZQP-Internetportal www.pflege-praevention.de kostenlos. Die gute Nachricht lautet nämlich: Die Wahrscheinlichkeit zu fallen, kann oft verringert werden.

Gerade gangunsichere Menschen sollten sich möglichst regelmäßig bewegen, um Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht zu trainieren. Dazu holt man am besten fachlichen Rat ein, zum Beispiel bei der Physiotherapie. Ein gemeinsam mit den Fachleuten erstellter detaillierter Bewegungsplan kann hierbei nützlich sein. Darin werden die täglichen Bewegungen und Übungen genau aufgelistet. Zudem können Bewegungsangebote wie Herzkreislauf-Training oder Sitzgymnastik der Krankenkasse oder der Gemeinde genutzt werden. Auch der gemeinsame Spaziergang fördert die Bewegung im Alltag. Außerdem ist es wichtig, die pflegebedürftige Person dabei zu unterstützen, möglichst viel selbst zu tun, etwa beim Anziehen oder bei der Körperpflege. Dadurch können nicht nur die Selbstständigkeit gefördert, sondern auch der Bewegungsradius im Alltag länger erhalten werden. Sulmann betont aber auch, dass Bewegung immer freiwillig stattfinden muss: „Menschen mit Pflegebedarf zu motivieren, ist wichtig. Sie unter Druck zu setzen oder gar zu zwingen, darf dabei nicht sein.“

Ebenfalls spricht sich die ZQP-Expertin gegen Bettgitter oder Betturte aus, die teilweise als vermeintlicher Sturzschutz eingesetzt werden: „Solche freiheitseinschränkenden Maßnahmen gefährden die Sicherheit eher zusätzlich – zum Beispiel, wenn Pflegebedürftige sich im Gitter einklemmen oder darüber aus dem Bett stürzen. Hinzu kommt: Wird die Bewegung mit solchen Maßnahmen längerfristig eingeschränkt, drohen die körperlichen Fähigkeiten weiter zu schwinden. Dann steigt das Sturzrisiko.“

Neben ausreichender Bewegung spielt auch die Gestaltung der eigenen vier Wände eine wichtige Rolle bei der Sturzprävention. „Stolperfallen wie Teppichkanten und Kabel sollten beseitigt werden. Haltegriffe oder Handläufe an den Wänden können zusätzliche Sicherheit geben“, so Sulmann. Wird ein Rollator oder Rollstuhl in der Wohnung genutzt, sollte dafür genügend Platz geschaffen werden. Denn Stellen, die mit einem Hilfsmittel nur schwer zu passieren sind, erhöhen ebenfalls die Unfallgefahr. Zusätzlich können gute Lichtverhältnisse, festes Schuhwerk sowie gutschlagende Kleidung zu einem möglichst sicheren Gang beitragen.

Nicht zuletzt kann auch die Medikation Einfluss auf das Sturzrisiko haben. Denn unter anderem akuter Harndrang, Verwirrung oder Tagesmüdigkeit können sich als Nebenwirkungen von Medikamenten negativ auf die Gangsicherheit auswirken. „Holen Sie daher umgehend ärztlichen Rat ein, wenn Sie solche Symptome bei der pflegebedürftigen Person beobachten“, empfiehlt Sulmann.

Mehr zum Thema Sturz sowie zu anderen Präventionsthemen in der Pflege erfahren Sie auf dem kosten- und werbefreien Online-Portal www.pflege-praevention.de von der gemeinnützigen Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege.

Pressekontakt: Torben Lenz, Tel.: 030-275 93 95 15, E-Mail: torben.lenz@zqp.de