

## Stürzen gezielt vorbeugen

**Stürze stellen eine häufig auftretende gesundheitliche Gefahr für ältere pflegebedürftige Menschen dar. Angehörige können mit individuell passenden Maßnahmen dazu beitragen, das Sturzrisiko bei ihnen zu senken. Praktische Tipps dazu bietet das ZQP auf seiner Internetseite.**

Berlin, 18. März 2025. Mit steigendem Alter und bei Pflegebedürftigkeit nehmen Risikofaktoren für Stürze zu. Dazu gehören unter anderem verringerte Muskelkraft und Beweglichkeit, Sehschwäche, Inkontinenz, Schwindel, Schlafprobleme und Tagesmüdigkeit. Mögliche Folgen von Stürzen sind zum Beispiel Verletzungen, wie Wunden oder gar Knochenbrüche, welche wiederum dazu führen können, dass der Hilfebedarf steigt. Außerdem kann ein Sturz sehr verunsichern und Angst auslösen, erneut hinzufallen. Manche von Sturz Betroffene bewegen sich deshalb weniger. Das kann aber unter anderem dazu führen, dass soziale Kontakte zurückgehen und körperliche sowie geistige Fähigkeiten schneller nachlassen. Es entstehen also zusätzliche Risiken für Gesundheit und Wohlbefinden. Wie man Stürzen möglichst gut vorbeugt und was dabei zu beachten ist, erfahren pflegende Angehörige auf der Internetseite der gemeinnützigen Fachstiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP).

### *Bewegung fördern*

Ein zentraler Aspekt der Sturzprävention ist Bewegungsförderung. Viele pflegebedürftige Menschen sind körperlich eher wenig aktiv, zum Beispiel weil Kraft, Unterstützung oder Motivation fehlt. Dann drohen Muskulatur und koordinative Fähigkeiten weiter abzunehmen – und das Sturzrisiko steigt. Förderlich hingegen ist kontinuierliche körperliche Aktivität im Alltag. „Deshalb ist es wichtig, pflegebedürftige Menschen zu unterstützen, sich regelmäßig zu bewegen. Zum Beispiel fördern tägliche kurze Spaziergänge an der frischen Luft die Mobilität“, erklärt Daniela Sulmann, Geschäftsleiterin und Pflegeexpertin im ZQP.

Außerdem könne es sinnvoll sein, Bewegungsabläufe gezielt zu trainieren, wie Treppen gehen oder den Umgang mit dem Rollator. Dies trägt auch dazu bei, Unsicherheit abzubauen, die Selbstständigkeit zu fördern und den Bewegungsradius länger zu erhalten. „Was und wie trainiert wird, sollte grundsätzlich mit der pflegebedürftigen Person besprochen und gemeinsam geplant werden“, so Sulmann. Ziel sollte es sein, zu motivieren und Sicherheit zu geben, keinesfalls dürfe Zwang oder Druck ausgeübt werden.

Besonders Menschen mit Demenz sind gefährdet, zu stürzen, unter anderem, weil sie in Orientierung, Wahrnehmung und Gehfähigkeit beeinträchtigt sind. Mit passender Bewegungsförderung kann auch bei ihnen die Gangsicherheit gestärkt werden. Da Bewegungsübungen mitunter nicht verstanden oder wieder vergessen werden, ist es bei Menschen mit Demenz wichtig, gut anzuleiten und etwa einzelne Bewegungsabläufe vorzumachen. Generell gilt: Um individuell passende Maßnahmen zur Sturzprävention richtig umzusetzen und nicht zu überfordern oder zu schaden, ist es ratsam, professionelle Beratung und Hilfe zur Bewegungsförderung einzuholen. Ansprechstellen sind zum Beispiel die Arzt-, Physio- oder Ergotherapiepraxis.

### *Sichere Umgebung schaffen*

Neben Bewegungsförderung spielt auch die Gestaltung der eigenen vier Wände eine bedeutende Rolle bei der Sturzprävention. „Stolperfallen wie Teppichkanten und Kabel sollten beseitigt werden. Haltegriffe oder Handläufe an den Wänden können Sicherheit geben“, so Sulmann. Wird ein Rollator oder Rollstuhl in der Wohnung genutzt, sollte dafür genügend Platz geschaffen werden. Denn Stellen, die damit nur schwer zu passieren sind, erhöhen die Unfallgefahr. Zusätzlich können gute Lichtverhältnisse, festes Schuhwerk sowie gutsitzende Kleidung zu einem möglichst sicheren Gang beitragen. Auch zur sicheren Gestaltung des Wohnumfelds ist es ratsam, professionellen Rat einzuholen, etwa bei der Pflegeberatung.

Nicht zuletzt kann auch die Medikation Einfluss auf das Sturzrisiko haben. „Holen Sie daher ärztlichen Rat ein, wenn Sie bemerken, dass Medikamente die Bewegungsfähigkeit beeinflussen – zum Beispiel müde oder benommen machen oder Schwindel verursachen“, sagt Sulmann.

Mehr zum Thema Sturz sowie zu anderen Präventionsthemen in der Pflege erhalten Sie auf dem kostenlos zugänglichen und werbefreien Online-Portal des ZQP: [www.zqp.de](http://www.zqp.de).