

## Weitere Informationen

### Nationaler Expertenstandard „Sturzprophylaxe“

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP)

Web | [dnqp.de](http://dnqp.de)

### Beratung zum Thema Sturzprophylaxe und Wohnumfeld

- Sozialdienste der kbo-Kliniken
- Ambulante Pflegedienste
- Sozialpsychiatrische Dienste
- Sozialtherapeutische und Pflege-Einrichtungen
- Kranken-/Pflegekassen
- Paritätischer Wohlfahrtsverband
- Wohnberatungsstellen
- Fachstellen und Stiftungen für pflegende Angehörige

## Ihr Kontakt

kbo

Kliniken des Bezirks Oberbayern – Kommunalunternehmen  
Prinzregentenstraße 18  
80538 München

Telefon | 089 5505227-0

Fax | 089 5505227-27

E-Mail | [kontakt@kbo.de](mailto:kontakt@kbo.de)

kbo-Arbeitskreis Pflegewissenschaft

E-Mail | [pfliegewissenschaft@kbo.de](mailto:pfliegewissenschaft@kbo.de)

Web | [kbo.de](http://kbo.de)

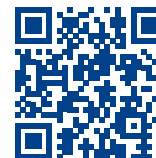
This leaflet is available in the following languages: English, Russian, Arabic and Turkish

Эта памятка доступна на следующих языках: английский, русский, арабский и турецкий

Bu broşür aşağıdaki dillerde sunulmaktadır: İngilizce, Rusça, Arapça ve Türkçe

هذه النشرة متوفرة باللغات الآتية:

الانجليزية والروسية والعربية والتركية



Hinweis: Die weibliche und die männliche Form werden abwechselnd oder gemischt verwendet, es sind jedoch grundsätzlich alle Geschlechter gemeint.

## Sturzprophylaxe



Informationen  
für Patienten und Angehörige



## Liebe Patientinnen und Patienten, liebe Angehörige,

unterschiedliche Gründe können das Risiko für Stürze erhöhen. Dazu zählen Erkrankungen, die die körperliche Beweglichkeit beeinträchtigen, aber auch psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Demenz oder Psychosen. Grundsätzlich ist es kaum möglich, Sturzereignisse vollkommen zu verhindern. Folgende Informationen und Hinweise unterstützen Sie jedoch dabei, das Risiko für Stürze zu reduzieren.

## Risikofaktoren für Sturzereignisse

### Patientenbedingt

- körperliche Einschränkungen, zum Beispiel Gehbeeinträchtigungen, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Sehbeeinträchtigungen
- Kontinenzprobleme
- psychische Einschränkungen, zum Beispiel Depression, Sturzangst
- geistige Einschränkungen, zum Beispiel Demenz, Verwirrheitszustände
- Sturzereignisse in der Vorgeschichte

### Arzneimittelbedingt

- bestimmte Medikamente oder Kombinationen von Medikamenten

### Umgebungsbedingt

- unzureichende Beleuchtung
- Rutschgefahr auf den Fußböden durch Belag und/oder Feuchtigkeit
- fehlende Haltegriffe (in den Fluren, Sanitärbereichen)
- Stolperquellen (Teppichkanten, herumliegende Kabel usw.)
- Unebenheiten auf den Gehwegen und Straßen
- schlechte Wetterverhältnisse, zum Beispiel Glätteis
- ungeeignete Kleidung und Schuhe, zum Beispiel Badelatschen
- Nutzung von nicht individuell angepassten bzw. nicht erklärten Hilfsmitteln (zum Beispiel Rollator, Unterarmgehstützen usw.)

Bestimmte **Erkrankungen** und **Einflussfaktoren** können das Risiko zu stürzen ebenfalls erhöhen. Beispiele:

- Durchblutungsstörungen (AVK), Taubheitsgefühle in den Beinen (Polyneuropathie), offene Beine (Ulcus cruris), Osteoporose usw.
- Unterzucker (Hypoglykämie) und niedriger Blutdruck (Hypotonie), die zu Schwindel und Ohnmacht führen können
- Herzrhythmusstörungen
- Epilepsie/Krampfleiden
- Beeinträchtigung der kognitiven Fähigkeiten
- Einschränkungen der Beweglichkeit (körperliche Behinderung, Lähmungen etc.)
- Seh- und/oder Hörbeeinträchtigungen
- Beeinträchtigung, Harn oder Stuhl zurückzuhalten (Inkontinenz)
- Gleichgewichts- und Balancestörungen
- Einfluss von psychoaktiven Substanzen wie zum Beispiel Beruhigungsmittel, Alkohol

Zusätzlich nimmt die Angst vor erneuten Stürzen zu, wenn es in der Vergangenheit bereits zu Stürzen kam.

Um das individuelle Sturzrisiko im Pflege- und Therapieprozess ermitteln zu können, benötigen wir zusätzlich Informationen von Ihnen und Ihren Angehörigen, um geeignete Maßnahmen festzulegen. Bitte unterstützen Sie unsere Mitarbeitenden bei möglichen Rückfragen.

Gern stellen wir Ihnen geeignete Hilfsmittel (Mobilitätshilfen) bereit bzw. verwenden Ihre gewohnten Hilfsmittel. Das Pflegepersonal oder die Physiotherapeuten stimmen mit Ihnen ab, welche körperlichen Aktivitäten (zum Beispiel Stehen, Gehen, aber auch Sitzen) selbstständig durchgeführt werden können und in welchen Bereichen Unterstützung notwendig ist. Die angebotenen Hilfsmittel und Maßnahmen dienen Ihrer Sicherheit.

## Vermeidung von Stürzen

Nachfolgende Empfehlungen sollen Ihnen helfen, Sturzereignisse zu verhindern (auch zu Hause):

- Trinken Sie ausreichend und regelmäßig – auch bei fehlendem Durstgefühl.
- Ernähren Sie sich ausgewogen – so bleiben Sie körperlich und geistig fit.
- Benutzen Sie immer geeignete und angepasste Hilfsmittel und üben Sie den korrekten Umgang damit.
- Tragen Sie auch für kurze Wegstrecken feste, geschlossene Schuhe.
- Führen Sie regelmäßig Gleichgewichts- und Balanceübungen (nach Anleitung) selbstständig durch (zum Beispiel langsames Aufstehen aus dem Stuhl, Gehübungen).
- Gehen Sie bei bestehenden Bewegungseinschränkungen in dem Ihnen angenehmen Tempo und lassen Sie sich nicht zu schnellerem Gehen drängen.
- Sorgen Sie für ausreichende Lichtverhältnisse, besonders nachts.
- Achten Sie auf Stolperquellen, wie Teppiche und ähnliches (zu Hause auch Haustiere).
- Informieren Sie das Pflegepersonal oder den Arzt bei Veränderungen in der Körperwahrnehmung oder bei Schwindelzuständen.
- Fragen Sie Ihren Arzt nach gezielter physiotherapeutischer Behandlung, die Ihre Mobilität bessern und Ihre Sturzrisiken mindern kann.

**Wir beraten Sie gerne. Wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal oder auch an das Sozialteam der Station.**