# Vermeidung von Stürzen und Stolperfallen in den Angeboten zur Unterstützung im Alltag


DR. ANDREAS TRIEB

ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN


ONLINE-FACHTAG AUA 1.10.24

FACHSTELLE FÜR DEMENZ UND PFLEGE

IKARUS

# Einführung

## Was ist ein Sturz?

„Ein Sturz ist jedes Ereignis, in dessen Folge eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder einer tiefer gelegenen Ebene zum Liegen oder Sitzen kommt.

Dabei werden auch Stürze mit Bewusstseinsverlust oder fraglichem Bewusstseinsverlust berücksichtigt.“

# Einführung

## Warum ist eine Sturzvorbeugung notwendig?

- Weil Stürze lebensbedrohende Folgen haben können.
- Weil ein (erhöhtes) Sturzrisiko häufig nicht erkannt wird.
- Weil der Sturz meist viele Ursachen hat.
- Weil das Spektrum der effektiven Gegenmaßnahmen auch unter (Pflege-)Experten nicht immer bekannt ist.
- Weil es ein multiprofessionales Thema ist.
- Weil es alle Ebenen einer Organisation betrifft.

# Einführung

## Wie oft wird gestürzt?

- Ca. 4 bis 5 Millionen Stürze jährlich insgesamt
- Ca. 1 Million Stürze im Heimbereich
- Mindestens jeder Zweite ist betroffen
- Davon 10 % behandlungspflichtige Verletzungen
- 30.000 Brüche im Hüftbereich / Jahr
- Zusätzlich 30.000 andere Knochenbrüche

# Einführung

## Wie ist es mit der Angst vor Stürzen?

- Viele Ältere, die zuvor gefallen sind, berichten über Angst vor weiteren Stürzen
- Aber auch viele Ältere ohne Sturz geben an, Angst vor Stürzen zu haben

# Risikofaktoren

## Körpereigene Ursachen

### Funktionseinbußen und -einschränkungen

- Probleme mit der Körperbalance/dem Gleichgewicht
- Gangveränderungen/eingeschränkte Bewegungsfähigkeit
- Bei folgenden Krankheiten:
  - Multiple Sklerose
  - Parkinson'sche Erkrankung
  - Z. n. Schlaganfall, evtl. mit Halbseitenlähmung
  - Polyneuropathie
  - chron. Knochen- und Gelenkerkrankungen
  - Krebserkrankungen mit Abmagerung

# Risikofaktoren

## Körpereigene Ursachen

### Sehbeeinträchtigungen

- reduzierte Kontrastwahrnehmung
  (meist grauer Star mit Linsentrübung)
- reduzierte Sehschärfe
- ungeeignete Brillen

# Risikofaktoren

## Körpereigene Ursachen

Beeinträchtigungen des Denkens und der Stimmung

- Demenz (Alzheimer'sche Krankheit)
- Depression
- Delir

# Risikofaktoren

## Körpereigene Ursachen

Erkrankungen mit kurzen Ohnmachtszuständen

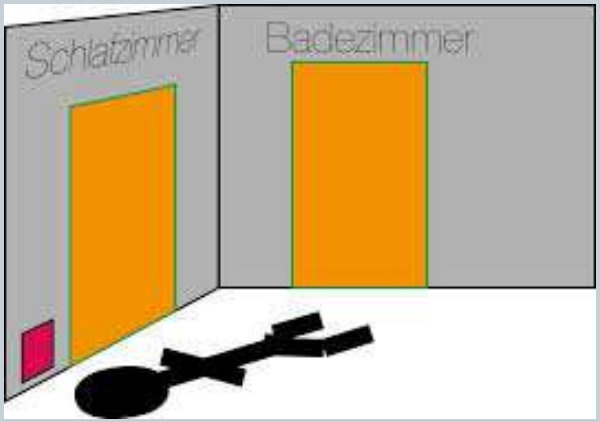
- Hypoglykämie (Unterzucker bei Zuckerpatienten)
- Herzrhythmusstörungen
- Lagebedingte Blutdruckschwankungen
- TIA (vorübergehende Durchblutungsstörungen)
- Epilepsie

# Risikofaktoren

## Körpereigene Ursachen

Erkrankungen mit Problemen der Ausscheidung

- Dranginkontinenz
- Nächtlicher Harndrang
- Probleme bei der Stuhlentleerung



# Risikofaktoren

## Äußere Ursachen

(Neben-)Wirkungen von Medikamenten

- Störung des Gleichgewichts
- Störung der Sehfähigkeit
- Störung des Denkens und der Stimmung
- Störung des Wachheitsgrades
- Störung der Ausscheidung
- Beispiele:
  - Psychopharmaka/Beruhigungs-/Schlaftabletten
  - Antiarrhythmika
  - Harntreibende Mittel/blutdrucksenkende Mittel

# Risikofaktoren

## Äußere Ursachen

### Hilfsmittel und Kleidung

- Falsch angepasste Gehstöcke
- Defekte Rollatoren
- Falsches oder zerschlissenes Schuhwerk
- Nicht der Jahreszeit angepasste Kleidung
- Zu enge Kleidung
- Fehlender Kopfschutz

# Risikofaktoren

## Äußere Ursachen

### Gefahren in der Wohnung

- Schlechte Beleuchtung
- Steile Treppen
- Mangelnde Haltemöglichkeiten
- Glatte Böden
- Stolperfallen
  - Teppichkanten, Türschwellen
  - Herumliegende Gegenstände
  - Haustiere

# Risikofaktoren

## Äußere Ursachen

Gefahren außerhalb der Wohnung

- Unebene Gehwege und Straßen
- Schlechte Beleuchtung
- Wetterverhältnisse
- Unübersichtliche Verkehrsverhältnisse
- Rücksichtslosigkeit der anderen Verkehrsteilnehmer
- Mangelnde Sicherheitsausstattung

## Diagnostische Tests

- Timed Up and Go Test:
  Von einem Stuhl aufstehen,
  3 m gehen, umdrehen, zurückgehen
  und wieder hinsetzen
- Selbsttest: Fit für den Alltag
  - Auf einem Bein stehen
  - Gehgeschwindigkeit
  - Aufstehen vom Stuhl

# Grundideen der Sturzprophylaxe

## Biologische Grundgesetze

- Die körperlichen Funktionen, die wir nicht einsetzen, werden automatisch abgebaut.
- Der Körper erhält nur die Funktionen aufrecht, die regelmäßig eingesetzt und benutzt werden.

→ Denn der Körper ist ein Minimalist!

# Grundideen der Sturzprophylaxe

**Was gilt es zu verbessern?**

Körperliche Faktoren

- Mobilität
- Sicherheit
- Muskelkraft
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Koordination

# Grundideen der Sturzprophylaxe

## Was gilt es zu verbessern?

Psychische Faktoren

- Kognitive Einsicht in die Sturzgefahr
- Spaß und Freude an Bewegung
- Aufbau der Motivation
- Reduktion der Angst vor Stürzen

# Ziele der Maßnahme

## Kurzfristige Ziele

- Verbesserung der Kraft, vor allem der vorderen Oberschenkelmuskeln
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Verbesserung der subjektiv wahrgenommenen Bewegungssicherheit
- Reduktion der Angst vor Stürzen

# Ziele der Maßnahme

## Langfristige Ziele

- Kognitive Einsicht, dass Bewegung eine Notwendigkeit zur Aufrechterhaltung von Selbstständigkeit im Alltag darstellt.
- Motivation zur Bewegung
- Reduktion von Stürzen

# Training immer  individuell

**Welches Ziel soll verfolgt werden?**

- Kraft und Ausdauer verbessern,
  obere und untere Extremität
- Nicht zu wenig, aber nicht zu viel auf einmal !!!
- Was ist üben, was ist trainieren?

# Weitere Möglichkeiten zur Minderung des Sturzrisikos

- Regelmäßige allgemein- und augenärztliche Kontrollen
- Überprüfung der Notwendigkeit aller Medikamente (auch der Selbstmedikation!)
- Gute ausgewogene Ernährung (incl. Vit. D und Calcium)
- Regelmäßiges körperliches Training: Kraft und Ausdauer
- Gleichgewicht und Koordination verbessern
- Flexibilität, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung erhalten
- Umgebungsanpassung und Hilfsmittel nicht vergessen
- Kontinenztraining

# Was tun nach einem Sturz ?

**Sie können selber aufstehen:**

- Über den Ellbogenstütz auf Knie und Hände stellen, dann bewegen Sie sich auf allen vieren und suchen nach einem stabilen Möbel (Stuhl/Sofa etc.)
- Nutzen Sie diesen stabilen Gegenstand, um sich mit seiner Hilfe in den Stand zu ziehen.
- Versuchen Sie, sich langsam zu drehen, so dass Sie sich langsam und sicher auf den Stuhl/Sofa setzen können.

# Was tun nach einem Sturz?

**Wenn Sie nicht aufstehen können:**

- Benutzen Sie den Hausalarm, falls vorhanden, oder versuchen Sie mit Rufen oder Schlagen gegen die Wand auf sich aufmerksam zu machen.
- Versuchen Sie, sich in dieser Lage etwas bequemer zu lagern, z.B. mit Kissen, Kleidungsstücken, etc.
- Auf jeden Fall warm halten, Auskühlung ist die größte Gefahr neben dem Wundliegen.
- Immer wieder Lage wechseln, bei nassem Untergrund seitlich wegrollen.

# Sicherheitsvorkehrungen: Checklisten

## Wo gibt es weitere Hilfen?

- Umfeldberatung durch Ergotherapeuten
- Checklisten durch Krankenkassen und Unfallversicherungen
- Beratungsangebote durch die offene Altenarbeit an Alten- und Service-Zentren
- MDK
- Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnberatung
- VdK

# Ganz wichtig!

**Stürze nicht verheimlichen!!!**

# Geschafft!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!