RKH Gesundheit

OneMinuteWonder

Fördere Mobilität - reduziere Stürze

Frühmobilisation als Sturzprophylaxe

Definition

Ein Sturz ist ein Ereignis, bei dem der oder die Betroffene unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer anderen tieferen Ebene aufkommt.

(Expertenstandard „Sturzprophylaxe in der Pflege")

Achtung:

- das Sturzrisiko steigt mit zunehmendem Alter
- Sturzfolgen können Prellungen, Knochenbrüche, Verstauchungen und Wunden sein und verlängern den Krankenhausaufenthalt

© stock.adobe.com - hoshi

Stürze erzeugen eine Kettenreaktion

positive Eigenschaften der Mobilisation

- Balancetraining und Gleichgewichtsstärkung
- Muskelaufbau
- Krafterhalt oder –aufbau
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Wissen im Umgang mit der eigenen Mobilität und mit Einschränkungen
- verbesserte sensomotorische Funktionen

pflegerische Maßnahmen zur Sturzprophylaxe bei der Mobilisation

- Anpassung der Umgebung und Zimmerausstattung
- ausreichend Licht und Nachtbeleuchtung
- Seh- und Hörhilfen nutzen
- geeignetes Schuhwerk und/oder Antirutschsocken
- Hilfsmittel nutzen (Protektoren, Helme, Rollatoren, Bettgitter, etc.)
- ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt
- Kontinenztraining in Betracht ziehen

mehr Infos:

Quellen u.a.:
DNQP (2022): Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege.
WHO (2021): Step Safely - Strategies for preventing and managing falls across the life-course.
BIVA (2013): Sturzprophylaxe in der Pflege - Expertenstandards leicht verständlich.

© Referat Pflegeentwicklung und –wissenschaft, Stand: 10/2024

Ergänzende Erläuterungen:

_ Freiheitsentziehende Maßnahmen dienen NICHT der Sturzvorbeugung, sondern können das Sturzrisiko der Betroffenen erhöhen!
_ Freiheitsentziehende Maßnahmen können sowohl mechanisch (Bettgitter, Fixiergurte) als auch medikamentös als Ultima Ratio angewendet werden (bewusstseinsverändernde Medikamente, Schlafmittel).
_ Die Anwendung von freiheitsentziehenden Maßnahmen muss regelmäßig auf Nutzen und Notwendigkeit hin überprüft werden.
_ Die Verfahrensanweisung im zentralen Handbuch VA 04-06 Sturzprophylaxe_RKH 07-00 regelt wichtige Details zur Sturzprophylaxe und zum Umgang mit Stürzen und ist in allen Kliniken der RKH Gesundheit gültig.
_ Die Anwendung eines einheitlichen Assessments, dient dazu ein Sturzrisiko zu erkennen (z.B. ePA-AC, Sturzrisikoerfassung im Pflegestatus).
_ Die Dokumentation des Sturzrisikos und der abgeleiteten Maßnahmen ist wichtig.
_ Sturzgefährdeten Patient:innen wird der Flyer „Patienteninformation zur Vorbeugung von Stürzen“ (Bestellung Materialwirtschaft Artikelnummer MPI007) ausgehändigt.
_ Bei stattgefundenen Stürzen erfolgt eine Information aller an der Behandlung beteiligten Berufsgruppen und des Pflegestationsteams.
_ Jeder Sturz wird dokumentiert, das Sturzprotokoll ist in Orbis hinterlegt und wird immer vollständig ausgefüllt.
_ Eine Information des zuständigen Arztes/ der zuständigen Ärztin erfolgt bei jedem stattgefundenem Sturz.

Übungsprogramm für Patient:innen zum Muskelaufbau, für die Sturzprophylaxe und zum Anbahnen der Bewegung vor der Mobilisation:

_ Hüftkreisen
_ über die Schulter schauen
_ verschiedene Gehvariationen
_ Übungen mit Hilfsmitteln, wie Handtücher, Waschlappen u. ä.
_ Übungen im offenen und geschlossenen Stand
_ Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur
_ Gehübungen z.B. 30 bis 40 Minuten am Tag
_ Gehen im Rollstuhl (Tippeln)
_ Beinbewegungen im Sitzen und Stehen am Stuhl
_ Armkreisen und Schulterübungen
_ langsames Aufstehen vom Stuhl ohne Zuhilfenahme der Arme

Quellen:

Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen (BIVA) (2013): Sturzprophylaxe in der Pflege - Expertenstandards leicht verständlich.

DNQP. (2022): Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege. Hrsg. Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege. 2. Aktualisierung. Hochschule Osnabrück.

WHO Sturzreport (2021). Step Safely Strategies for preventing and managing falls across the life-course.

Foto: OKM Bilddatenbank, Fotograf M. Stollberg

Bild: stock.adobe.com - hoshi

© RKH Gesundheit, Referat Pflegeentwicklung und -wissenschaft, Stand 10.2024